

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté de l'éducation

Découverte et actualisation de la créativité chez une enseignante du primaire

par

Josiane Beaulac

Essai présenté à la Faculté d'éducation

en vue de l'obtention du grade de

Maître en éducation (M.Éd.)

Maître en enseignement au préscolaire et au primaire

Septembre 2013

© Josiane Beaulac

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

Faculté d'éducation

Découverte et actualisation de la créativité chez une enseignante du primaire

Josiane Beaulac

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes :

P<sup>re</sup> Caroline Raymond

Présidente du jury

Mme Karine Rondeau

Directrice de recherche

P<sup>re</sup> Pierre Paillé

Codirecteur de recherche

Essai accepté le : \_\_\_\_\_

**CRP-Education**

« Éduquer n'est pas remplir un vase, mais allumer un feu ».

Montaigne

## SOMMAIRE

La présente recherche explore la créativité que l'on peut définir comme une essence intérieure associée à l'actualisation de soi et présente chez tous les êtres humains. Bien que ce champ d'étude ait toujours été présent dans les grands courants de la pédagogie et que de nombreux pédagogues reconnaissent son importance en enseignement, il n'en demeure pas moins qu'il n'est pas abordé dans tous les programmes scolaires. La créativité est bien éminente dans les textes fondateurs du domaine de l'éducation et on reconnaît ce concept mais lui accorde-t-on réellement une place sérieuse? À quel point les enseignants<sup>1</sup> sont-ils en mesure de maîtriser ce concept et de le faire valoir au sein de leur pratique professionnelle? La découverte de ma<sup>2</sup> créativité et la mise en pratique d'ateliers créatifs ont été un point de départ à ce projet de recherche pour enfin mieux saisir ce qu'est la créativité et ainsi modifier ma façon d'enseigner.

À ce jour, peu d'études portent spécifiquement sur les conceptions des enseignants à cet égard et visent une compréhension profonde de ce sujet en lien avec l'enseignement. C'est en fait mon propre témoignage qui viendra exposer toutes les démarches entamées dans ce processus de recherche tant comme enseignante au primaire que comme éventuelle chercheuse. Dans cette optique, c'est avec l'objectif de favoriser la découverte de ma créativité que plusieurs activités créatives ont été mises en pratique afin d'en analyser les impacts.

Une recherche fondamentale à enjeu ontogénique a été conduite durant l'année scolaire 2011-2012 dans la perspective de favoriser la découverte de ma

---

<sup>1</sup> La forme masculine est utilisée tout au long du document dans un seul but d'alléger le texte, ce, sans préjudice pour la forme féminine.

<sup>2</sup> L'utilisation de la première personne du singulier est en cohérence avec l'approche méthodologique retenue, soit l'analyse de ma pratique professionnelle.

créativité dans le but de la comprendre et d'améliorer mes pratiques d'enseignement. Durant cette année d'étude, le journal de bord a été utilisé comme outil de collecte de données me permettant parallèlement d'enregistrer plusieurs réflexions et d'y consigner toutes les activités créatives réalisées. Une meilleure compréhension du concept de créativité a été dégagée par le biais d'une analyse de pratique rigoureuse.

C'est à la lumière de cette étude que plusieurs découvertes et transformations, autant implicites qu'explicites, ont été vécues. Celles-ci démontrent que le fait d'avoir favorisé ma créativité en expérimentant diverses activités créatives m'a permis de mieux comprendre et d'améliorer mes pratiques. Plus encore, les aspects suivants ont pu être observés : augmentation de la confiance en soi, augmentation de la conscience de soi, diminution du stress, diminution des peurs, développement de caractéristiques créatives, dépassement d'habitudes de vie ancrées dans le quotidien et une augmentation de la disponibilité à soi-même. Cette étude contribue à l'avancement des connaissances en éducation puisqu'elle permet de mieux comprendre comment il est possible de développer sa propre créativité afin de changer ses pratiques éducatives. Espérons que cet essai puisse apporter une vision nouvelle et une ouverture d'esprit, particulièrement en enseignement, sur le fait qu'il soit important de conscientiser les enseignants à développer leur créativité pour atteindre un meilleur potentiel créatif en élevant leur conscience de soi dans le but d'aider les élèves à développer eux aussi des caractéristiques créatives. Ces connaissances auraient avantage à être réinvesties dans la formation initiale et continue en éducation et pourraient être bénéfiques pour l'ensemble des professionnels de l'enseignement.

Mots-clés : créativité, enseignement, freins à la créativité, caractéristiques créatives, processus créatif

## TABLE DES MATIÈRES

<b>PRÉFACE.....</b>	<b>3</b>
<b>SOMMAIRE.....</b>	<b>4</b>
<b>LISTE DES TABLEAUX .....</b>	<b>10</b>
<b>LISTE DES FIGURES .....</b>	<b>11</b>
<b>REMERCIEMENTS .....</b>	<b>12</b>
<b>INTRODUCTION.....</b>	<b>13</b>
<b>PREMIER CHAPITRE – PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE .....</b>	<b>16</b>
1. LE CONTEXTE DE PRATIQUE ET EXPERTISE .....	16
2. LE PROBLÈME DE DÉPART.....	17
3. LES QUESTIONS GÉNÉRALES DE RECHERCHE.....	19
<b>DEUXIÈME CHAPITRE – CADRE DE RÉFÉRENCE .....</b>	<b>20</b>
1. LA DÉFINITION DE LA CRÉATIVITÉ .....	20
2. LES CARACTÉRISTIQUES D’UNE PERSONNE CRÉATIVE.....	23
3. LE PROCESSUS CRÉATIF .....	31
3.1 Les phases du processus créatif.....	33
4. LES BIENFAITS ET LES FREINS À LA CRÉATIVITÉ.....	37
4.1 Les bienfaits de la créativité .....	37
4.1.1 La santé .....	37
4.1.2 L’estime de soi.....	38
4.2 Les freins à la créativité .....	39
4.2.1 Le contexte social .....	39
4.2.2 Les jugements .....	40
4.2.3 L’autorité .....	41
4.2.4 L’éducation scolaire.....	42
4.2.5 Les peurs .....	43
4.2.6 Le stress et les paradigmes.....	44
4.2.7 De mauvaises conditions psychologiques et matérielles .....	45
4.2.8 Un horaire surchargé.....	45

5. LA CRÉATIVITÉ EN ÉDUCATION.....	47
5.1 Une éducation créative .....	51
5.2 Le contexte actuel.....	54
5.3 La créativité chez les élèves .....	55
5.4 La créativité chez les enseignants .....	56
6. DES STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT FAVORABLES AU DÉVELOPPEMENT DE LA CRÉATIVITÉ .....	57
6.1 Les recommandations pour l'enseignant.....	57
6.2 Les recommandations pour intervenir auprès des élèves .....	60
6.3 Des recommandations de mesures pour les commissions scolaires, les écoles privées et les gouvernements provinciaux et territoriaux.....	62
7. LES OUTILS CRÉATIFS .....	64
7.1 Le cerveau .....	65
7.2 Le journal créatif .....	66
8. L'ÉTAT DE LA QUESTION .....	66
8.1 Les objectifs de la recherche .....	68
<b>TROISIÈME CHAPITRE – MÉTHODOLOGIE .....</b>	<b>69</b>
1. L'APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE.....	69
1.1 Une recherche à enjeu ontogénique.....	70
1.2 L'analyse de pratique : le devis méthodologique.....	71
1.2.1. Étape 1 : Le choix de la portion de pratique à examiner .....	72
1.2.2 Étape 2 : Le choix du type de corpus réflexif.....	73
1.2.3 Étape 3 : L'analyse thématique du corpus .....	73
1.2.4 Étape 4 : La réflexion de nature pédagogique, didactique ou professionnelle à partir des thèmes dégagés .....	74
1.2.5 Le tracé des implications générales ou des projets de modification de la pratique issus de l'analyse réflexive .....	74
2. LE DÉROULEMENT DE LA RECHERCHE .....	75
2.1 La durée de la mise en pratique.....	75
2.2 Un canevas rigoureux.....	75
3. L'OUTIL DE COLLECTE DE DONNÉES .....	76
3.1 Le journal de bord .....	76
3.1.1 Les types de notes et la collecte de données .....	77
3.1.2 Les éléments pratiques.....	80
4. LES OUTILS PRATIQUES POUR LA RÉALISATION DES ACTIVITÉS CRÉATIVES .....	84
4.1 L'établissement d'une routine stricte .....	84

4.2 L'ordinateur.....	85
4.3 Le cahier de type « Scrapbook » .....	86
5. LES LIMITES DE LA RECHERCHE .....	87
5.1 Les critères de rigueur pour remédier aux limites.....	86

## **QUATRIÈME CHAPITRE – PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE CRÉATIVE ET ANALYSE DES RÉSULTATS..... 89**

1. QUELQUES PRÉCISIONS QUANT AU CONTEXTE PERSONNEL DE LA CHERCHEUSE .....	89
2. LA PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS CRÉATIVES EXPÉRIMENTÉES.....	91
2.1 L'expérience de la lecture .....	91
2.2 L'expérience de l'écriture .....	92
2.3 L'expérience du rendez-vous avec l'artiste.....	96
2.4 L'expérience des ateliers de création .....	97
2.4.1 L'écriture non linéaire sur un souvenir d'enfance.....	97
2.4.2 Le gribouillis à deux mains .....	98
2.4.3 La lettre fictive à une partie de soi .....	99
2.4.4 Le dessin à partir d'une tache.....	101
2.4.5 L'activité du collage de mots .....	102
2.4.6 La liste de mes rêves.....	103
2.4.7 La réflexion sur mes passions.....	104
2.4.8 La réflexion « Où me vois-je dans 100 ans? » .....	105
2.4.9 L'atelier du tautogramme .....	106
2.4.10 L'expérience de la fluidité et de l'abstraction .....	107
2.4.11 L'activité des personnages .....	108
3. LES TRANSFORMATIONS VÉCUES AU CŒUR DE LA RÉALISATION DES ACTIVITÉS CRÉATIVES.....	111
3.1 La découverte de la créativité.....	112
3.2 Une motivation constante pour se choisir comme personne .....	115
3.3 La perte de contrôle vers la maîtrise de soi .....	116
3.4 L'évolution de ma compréhension du concept de créativité .....	118
3.5 Diverses transformations à plusieurs niveaux .....	119
3.5.1 Au niveau intellectuel .....	120
3.5.2 Au niveau personnel .....	120
3.5.3 Au niveau professionnel .....	121
4. SYNTHÈSE : LES RETOMBÉES POSITIVES.....	124
4.1 Le développement de mes caractéristiques en tant que personne créative...	125
4.2 La diminution de mes peurs .....	127
4.3 L'augmentation de mon assurance et de ma confiance en moi-même.....	128
4.4 La diminution de mon stress .....	130



4.5 Le dépassement de mes habitudes.....	131
4.6 La disponibilité à soi .....	132
4.7 Le renforcement de ma conscience .....	133
5. QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR DÉCOUVRIR SA CRÉATIVITÉ.....	134
5.1 Accorder de la valeur à la mise en pratique .....	135
5.2 Adopter des attitudes créatives.....	135
5.3 S'ouvrir à soi et balayer le juge intérieur .....	135
5.4 Respecter son rythme et s'accorder des pauses.....	136
5.5 Se donner de bonnes conditions matérielles .....	136
<b>CONCLUSION.....</b>	<b>138</b>
<b>RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....</b>	<b>140</b>
<b>ANNEXE A – LE CONCEPT DE LA CRÉATIVITÉ.....</b>	<b>143</b>
<b>ANNEXE B – RECOMMANDATIONS POUR LA CRÉATIVITÉ.....</b>	<b>146</b>
<b>ANNEXE C – CANEVAS D'EXPÉRIMENTATION .....</b>	<b>147</b>
<b>ANNEXE D – LES CARACTÉRISTIQUES CRÉATIVES .....</b>	<b>151</b>
<b>ANNEXE E – FIGURE DU CHEMINEMENT PARCOURU .....</b>	<b>153</b>
<b>ANNEXE F – RÉFLEXIONS SUR LE CONCEPT DE CRÉATIVITÉ.....</b>	<b>154</b>

## LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 – Les caractéristiques créatives – Bloc : ouverture à l’expérience .....	26
Tableau 2 – Les caractéristiques créatives – Bloc : centre interne d’évaluation .....	27
Tableau 3 – Les caractéristiques créatives – Bloc : fluidité conceptuelle .....	28
Tableau 4 – D’autres caractéristiques créatives .....	29
Tableau 5 – Les étapes de l’analyse de pratique .....	71
Tableau 6 – Les types de notes .....	77
Tableau 7 – Le contenu d’un journal de bord.....	81

## LISTE DES FIGURES

Figure 1 - Le processus créatif .....	35
Figure 2 - Les répondants ayant indiqué « fréquemment » aux questions posées, selon les années d'expérience de l'enseignement .....	48
Figure 3 - Le degré d'importance des facteurs examinés pour ce qui est d'aider le personnel enseignant à enseigner comme il aspire à le faire.....	49
Figure 4 - La mesure dans laquelle les enseignants sont d'accord pour dire que les caractéristiques personnelles aident les membres du personnel enseignant à enseigner comme il aspire à le faire .....	50
Figure 5 - L'importance des mesures pour les commissions scolaires, les écoles privées et les gouvernements provinciaux et territoriaux.....	62
Figure 6 - L'écriture non linéaire sur un souvenir d'enfance .....	97
Figure 7 - Le gribouillis à deux mains .....	98
Figure 8 - La lettre fictive à une partie de moi.....	99
Figure 9 - Le dessin à partir d'une tache.....	101
Figure 10 : L'activité du collage de mots.....	102
Figure 11 : La liste de mes rêves .....	103
Figure 12 : Quand j'aurai 100 ans.....	105
Figure 13 : Le tautogramme.....	106
Figure 14 : L'activité des personnages .....	108
Figure 15 : La découverte de ma créativité, un processus .....	113
Figure 16 - Les retombées positives.....	123

## REMERCIEMENTS

J'ai d'abord une pensée pour tous les enseignants qui ont leur métier à cœur et qui se questionnent sur leur façon d'être et de faire au quotidien. Pendant mes années de recherche, je me suis vue entourée de titulaires qui ont tout un chacun des façons de faire distinctes. Mon milieu de travail a donc été, pour moi, un lieu très riche de questionnements, de discussions et d'observations qui ont nourri de façon exceptionnelle ma réflexion sur ma créativité, tant sur le plan personnel que professionnel.

Je remercie toutes mes collègues qui ont mis beaucoup d'énergie sur leur essai. Grâce à elles, je ne me suis pas sentie seule et je savais que j'avais des personnes sur qui je pouvais compter lorsque j'ai eu besoin d'écoute ou de conseils. Le fait de pouvoir partager mon intense motivation avec des personnes qui avaient aussi un projet semblable au mien a fait en sorte que j'ai eu des repères et que je me suis sentie comprise par d'autres qui vivaient la même chose que moi. Je suis touchée d'avoir développé des relations d'amitié avec ces personnes.

À mes directeurs de recherche, les professeurs Karine Rondeau et Pierre Paillé, mes sincères remerciements pour le partage de leur expertise, pour leur soutien à ma formation intellectuelle et pour leur ouverture face sujet et au type de méthodologie choisis. Ils ont su me guider à travers une analyse de pratique enrichissante et significative de façon très efficace et rigoureuse et ont grandement contribué à l'élaboration de ce projet.

Enfin, je remercie de tout cœur mes proches pour leurs encouragements et leur soutien. Je remercie particulièrement mon conjoint, Benoît Gagnon, qui a été compréhensif pendant mes périodes intensives de travail. Je porte aussi une attention particulière à mes collègues de travail, Mesdames Hélène-Danielle Plante et Ginette Marchand pour leur intérêt envers cette recherche et leurs commentaires enrichissants à la suite de la lecture de cet essai.

## INTRODUCTION

Le monde dans lequel nous vivons offre de multiples ressources tant humaines que matérielles. Entre autres, notre génération fait face aux nombreux défis que présente la haute technologie. Nos connaissances sont de plus en plus élaborées et précises sur divers aspects et nos savoirs se transforment de façon impressionnante. Le fait de s'étourdir dans ce vaste monde nous prive peut-être d'une meilleure connaissance de soi, c'est-à-dire de la mise en conscience de nos caractéristiques cognitives et émotionnelles, de nos qualités et défauts, de nos forces, de nos irritants, de nos passions et de nos processus internes. En ce qui concerne cette situation, elle pose dilemme à plusieurs personnes, particulièrement chez celles qui désirent augmenter leur connaissance d'elles-mêmes et qui ont envie de se retrouver en tant qu'individu. Ainsi, vers quelle direction allons-nous pour en apprendre davantage sur notre propre personne? Où est le fameux point de départ lorsqu'il est question de mieux se connaître? Quelles sont nos priorités?

Pour ma part, le temps glisse entre mes mains à une vitesse incontrôlable. Il m'échappe. J'ai besoin de temps pour une pause, une respiration, un souffle, mais l'instant d'un minuscule soupir suffit pour qu'une grande partie de ma vie soit déjà derrière moi, sans même que je sache comment je suis arrivée là, ni où je suis rendue. Je me demande tout à coup : qui suis-je? où vais-je? Mon expérience en enseignement m'amène également à me questionner quant à mes intérêts et à mes motivations. Plus précisément, je me demande quelles sont mes propres couleurs ou encore comment j'arrive à me démarquer en tant qu'être unique dans mon domaine?

Mon objectif de recherche est de découvrir mon potentiel créatif, afin de mieux le comprendre en tant que personne enseignante au préscolaire et au primaire. À ce sujet, Rouillard (2004) résume bien ma pensée:

À force d'accumuler les actions faites à peu près automatiquement, c'est toute notre vie que nous ne goûtons plus ! Faire les choses par habitude nous permet de sauver du temps et de l'énergie, mais petit à petit, on peut devenir de moins en moins en contact avec ce qui nous entoure... et aussi avec soi-même. (p.41)

Le premier chapitre met en lumière un bilan professionnel ainsi que la problématique de recherche. L'élaboration du contexte de pratique, du problème de départ et les questions générales de recherche sont présentées. Le deuxième chapitre présente le cadre de référence qui vient faire le point sur la place que le réseau éducatif accorde à la créativité pour favoriser les apprentissages, sur les ressources créatives permettant aux élèves et aux enseignants d'accroître leur sensibilité, d'affiner leur regard et d'affirmer leur goût tout en apprenant à respecter celui d'autrui et d'enrichir leurs connaissances. Plus précisément, cette recherche essaye de faire un approfondissement du sujet permettant ainsi d'explorer plusieurs avenues à savoir comment on définit la créativité, les caractéristiques qui y sont rattachées, la place qu'elle occupe dans les milieux d'enseignement, les freins qui y sont reliés et les outils passibles d'encourager le déploiement de celle-ci. Cette recherche met en évidence la société éducative d'aujourd'hui qui n'est pas toujours encline à mettre de l'avant des pratiques créatives.

Le troisième chapitre traite du cadre méthodologique sur lequel s'appuie cette recherche de type qualitatif. Celle-ci s'opère dans le cadre d'un enjeu ontogénique s'inscrivant dans un processus où j'ai tenté de comprendre un phénomène humain en lien avec mon propre vécu. C'est-à-dire que le recours à l'analyse de pratique m'a permis de découvrir mon potentiel créatif et de constater de nombreux changements positifs, particulièrement dans l'amélioration de la relation à moi-même et ce, dans le but de répondre à la question suivante : Quels sont les impacts de la découverte de la

créativité et de la mise en pratique d'activités créatives sur moi-même et sur ma pratique? Quant au quatrième chapitre, il met en lumière toutes les démarches entamées et explique clairement le cheminement parcouru, tant sur le plan personnel que professionnel. Les résultats de cette recherche y sont conjointement présentés et analysés afin de déterminer les impacts de la découverte de ma créativité par l'entremise de la pratique d'activités créatives.

## **PREMIER CHAPITRE**

### **PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE**

Dans le chapitre qui suit, le bilan professionnel ainsi que la problématique de recherche sont mis en lumière. L'élaboration du contexte de pratique, du problème de départ et du problème général de recherche est présentée. Les questions générales de recherche sont également présentées en fin de chapitre.

#### **1. LE CONTEXTE DE PRATIQUE ET EXPERTISE**

Mon rêve de devenir enseignante s'est enfin concrétisé le jour où j'ai mis les pieds dans une classe qui était la mienne. J'ai l'habitude de m'approprier les choses et les personnes lorsqu'elles me tiennent à cœur. C'est-à-dire que la rentrée scolaire est toujours pour moi un moment attendu et apprécié car je prends soin de bien décorer mon local, j'organise tout le matériel nécessaire et ce que j'aime par-dessus tout, c'est qu'avec l'arrivée des nouveaux élèves, l'école prend vie et tout son sens. Et moi aussi, je prends vie! En fait, je m'attache aux petits que je côtoie et je les aime comme ils étaient les miens !

Depuis déjà six années, j'ai la chance de pratiquer un métier dans un milieu que j'aime et qui m'offre de belles conditions de travail. Je suis une enseignante qui travaille avec les outils du cœur, c'est-à-dire que les savoirs didactiques passent d'abord par le développement des relations humaines, par le respect de soi et de l'autre, par un climat de classe chaleureux, par un sentiment d'appartenance et par une bonne estime de soi. Évidemment, j'aime avoir des moments pour enseigner de nouvelles notions, car je peux constater les progrès de mes élèves et leurs défis sur le plan académique, mais retenons que ce qui me rejoint le plus, c'est de travailler avec eux des façons de faire qui seront utiles dans leur vie. Plus précisément, j'ai beaucoup d'intérêt pour la gestion de classe, les méthodes de travail et les habiletés sociales, car



cela rend les apprentissages signifiants et joue un rôle quant à la motivation et la détermination des enfants. C'est surtout lorsque je vois une évolution à ces niveaux (attitudes, comportement, intelligence émotionnelle) que j'ai vraiment l'impression de bien faire mon travail. Je me dis qu'il y a tout un chemin à faire, notamment au niveau de l'attachement, avant de s'attaquer aux contenus d'un programme à enseigner. À mon avis, tout est trop souvent précipité. Je suis une personne très chaleureuse et j'ose croire que cela peut avoir un effet sur le goût d'apprendre des enfants. Je pense que ma chaleur humaine, ma disponibilité et mon ouverture contribuent au bien-être des tout-petits que je côtoie au quotidien. Ma joie de vivre et ma bonne humeur sont contagieuses. Dans une classe, tout le monde doit savoir que chacun a sa place et que cela fait toute la différence; cela se traduit précisément par des comportements de respect et d'écoute profonde. Quand on a ce sentiment, comme enseignante ou comme élève, on peut et on veut aller loin! Je fais de mon mieux pour être à l'écoute de leurs besoins. D'ailleurs, j'apprends à prendre soin de moi autant que je prends soin des autres. Cela est un défi personnel.

## 2. LE PROBLÈME DE DÉPART

À la fin de mon baccalauréat, j'ai reçu une invitation pour faire le dernier stage de mes études universitaires dans une école privée. Le personnel de l'école m'a bien accueillie et un grand sentiment d'appartenance s'est développé. Quatre années se sont écoulées et je travaille encore à cet endroit. Je me suis facilement intégrée dans les équipes de travail et j'ai créé de beaux liens avec mes collègues. Ce milieu m'apporte son lot de richesses, mais selon moi, il nuit aussi au développement de ma créativité. Dans cette école, on donne gracieusement beaucoup de soutien aux nouveaux enseignants qui arrivent. Par exemple, les contenus à enseigner (planification) sont déjà planifiés et sont aisément partagés. Les enseignants doivent faire approuver la plupart de leurs idées par la direction et sont tenus d'utiliser les mêmes manuels scolaires et de suivre la même planification académique. Bref, je ressens plusieurs restrictions et parfois même, un sentiment d'étouffement causé par

une surveillance accrue de mes faits et gestes. Cela m'amène à me demander comment la créativité trouve sa place dans mon quotidien et comment amener les élèves à être plus créatifs. J'ai envie de savoir comment elle se manifeste chez moi d'abord et de saisir mon propre processus créatif afin d'effectuer des transferts concrets dans ma pratique professionnelle. Plus encore, je désire découvrir ma propre créativité et ainsi fonder mon enseignement sur une base où celle-ci est un pilier qui permet de favoriser les apprentissages significatifs, car avec le recul, je me rends compte qu'il est facile de se laisser entraîner par le courant et de prendre ce qui est à notre disposition en matière d'idées et de matériel. Étant une enseignante fraîchement sortie de l'université, je me suis rapidement sentie en sécurité et rassurée, mais en fin de compte, cela m'évitait de réfléchir par moi-même. Précisément, je ne me suis pas suffisamment questionnée sur les intentions de mes enseignements et cela me dirige aujourd'hui vers un sentiment non satisfaisant face à l'enseignante que je suis. En fait, cela mine encore l'originalité de mes idées et des activités que je désire proposer à mes élèves. Je sais que le but de l'enseignement ne consiste pas à réinventer la roue, mais je ressens le besoin de faire refléter ma personnalité dans ce que je fais. En ce moment, ma liberté d'expression et ma créativité sont atténuées par des cadres conformistes.

Mais comment survivre dans ce contexte lorsque l'on sent que la créativité qui est en nous veut se déployer? J'ai le goût d'ajouter ma couleur et je me demande par où commencer pour m'épanouir davantage. Rappelons ici que l'objectif de la recherche est de découvrir mon potentiel créatif et que l'analyse de ma pratique devient, par conséquent, un moyen de parvenir à me détacher du cadre qui m'est imposé afin de savoir pourquoi je fais les choses, d'avoir plus de plaisir dans mon travail et de m'interroger sur mes propres façons de faire. Je désire mettre un terme au fait que je ne fasse pas les choses volontairement mais bien obligatoirement. Je veux savoir qui je suis comment enseignante, car je souhaite donner un sens à mes enseignements et à ma planification. En d'autres termes, je désire affirmer de plus en plus et de mieux en mieux ma propre couleur à travers mon enseignement, car je suis

parfois découragée de voir toutes les enseignantes faire les mêmes choses dans les classes. Je souhaite vivre une certaine liberté d'exécution et plus de liberté d'expression à travers mon enseignement.

J'aspire à ce que le développement de nouvelles habiletés réflexives en lien avec la créativité ait un impact positif sur moi et, par ricochet, sur l'ensemble de mes élèves. D'ailleurs, plusieurs auteurs (Clavel, 2011; Gosselin, 2011; Paris, 2011; St-Denis, 2011) mentionnent que l'analyse de pratique permet de s'engager dans une démarche réflexive qui amène la personne à agir plus consciemment dans l'action et a donc être souvent plus efficace.

### 3. LES QUESTIONS GÉNÉRALES DE RECHERCHE

Dans le contexte de la présente recherche, la recension des écrits sera, entre autres, abordée en réponse aux questions générales de recherche suivantes :

- Qu'est-ce que la créativité ?
- Quelles sont les caractéristiques d'une personne créative ?
- Qu'en est-il du processus créatif?
- Quels sont les bienfaits et les freins à la créativité?
- Quelle est la place de la créativité dans les milieux d'enseignement au préscolaire et au primaire ?
- Quelles sont les stratégies d'enseignement favorables au développement de la créativité?
- Quels sont les outils qui aident au développement de la créativité ?

## DEUXIÈME CHAPITRE

### CADRE DE RÉFÉRENCE

*Les individus sont créatifs en grande partie parce qu'ils ont décidé d'être créatifs, car la créativité n'est pas simplement une façon de penser, mais plutôt une façon de vivre.*

Robert Jeffrey Sternberg

Plusieurs auteurs proposent des pistes de réponses relatives aux questions générales de recherche. Pour les besoins de la recherche, en premier lieu sont présentés les concepts importants tels que la créativité et le processus créatif de même que les caractéristiques d'une personne créative. Par la suite, des liens sont développés entre la créativité et l'éducation dans le contexte actuel. En troisième lieu, les freins à la créativité ainsi que des outils créatifs sont abordés. En dernier lieu, quelques informations sur les stratégies d'enseignement sont exposées.

#### 1. LA DÉFINITION DE LA CRÉATIVITÉ

*La créativité est une source de joie, de richesse et d'épanouissement.*

*Mihaly Csikszentmihalyi*

La notion de créativité n'est pas si simple à définir. Il est possible de s'en rendre compte en comparant les nombreuses tentatives de définitions dont elle fait l'objet dans la littérature. Remontons d'abord dans le temps pour mieux comprendre d'où provient ce mot (Vanhulst, 2011). À l'origine, le verbe *crescere* est utilisé pour signifier l'existence et la possibilité de croître. Il fait référence aux nouveaux cycles annuels agricoles. Par la suite, le verbe *creare* (Barbone, 2011; Jobin, 2010), signifiant *produire* ou *engendrer*, désigne qu'il est possible d'établir quelque chose de nouveau, pour une première fois. Le concept commence à s'établir et à se construire... En fait, les mots «créer», «créateur» et «création» entrent dans la langue française à partir du latin classique. Puis, le mot *créature* apparaît, suivi du

mot *créatif* qui s'ajoute au vocabulaire général dans les années 1300. Le mot *créativité* n'arrive qu'en 1946 pour désigner plus définitivement la science de la créativité, notamment en marketing (Barbone, 2011). Le champ d'émergence du concept (marketing) est donc récent dans l'histoire de l'humanité et sa migration vers d'autres champs de pratiques l'est encore plus. Dans le cas de l'éducation, il est question des années 1970. La créativité suscite aujourd'hui beaucoup de questionnements, particulièrement chez certains auteurs qui ont une approche humaniste ou socioconstructiviste. Il faut savoir que chaque être humain est directement lié à la créativité.

En fait, nous vivons tous avec la capacité d'être créatif (Cameron, 2006; Corneau, 2007; Jobin, 2010; Poirier, 2011) et cette potentialité humaine est susceptible de traverser tous les champs d'activité professionnelle et de création. Toutefois, les champs de recherche des divers auteurs ayant contribué à définir le concept de créativité sont variés (psychologie, éducation, pédagogie, psychanalyse, etc.). Jobin (2010) s'est davantage intéressée à la créativité au point de vue psychologique et suggère la métaphore de l'iceberg pour faire un lien entre la créativité et l'être humain. La pointe de celui-ci, dépassant de l'eau et susceptible d'être vue par tout le monde, symbolise notre conscient, celui avec lequel nous vivons afin d'accomplir nos tâches quotidiennes. Or, la partie de l'iceberg, si bien cachée sous l'eau, représente notre inconscient : nos rêves, nos intuitions, notre imaginaire. « C'est dans ce lieu que se trouve notre source interne de vitalité et de créativité » (Jobin, 2011, p. 26). En fait, dans la société actuelle, nous sommes constamment sollicités par diverses tâches ou obligations de sorte que nous surstimulons notre cerveau, notre esprit et notre corps. Le fait d'être toujours en action nous permet d'être efficaces dans notre quotidien, mais en fin de compte, nous perdons le contact avec notre intérieur, devenant ainsi incapables d'introspection. Nous passons trop de temps à être connectés autrement qu'avec nous-mêmes. Les moments de silence sont de moins en moins nombreux. Ainsi, la partie de l'iceberg que Jobin (2010) tente de nous faire découvrir est facilement oubliée ou mise de côté. Par exemple, lorsque

nous avons un temps libre, nous cherchons à combler le vide par de multiples activités occupationnelles (écouter de la musique, parler au téléphone) alors qu'il serait peut-être plus souhaitable de prendre le temps de ne penser à rien et ne rien faire. Dans le contexte actuel, nous aurions donc avantage à prendre conscience qu'il est possible de favoriser la créativité en nous accordant plus de temps libre.

Au-delà de la métaphore de l'iceberg expliquée par Jobin (2010) et de l'historique du mot créativité, il demeure essentiel de présenter la définition de ce concept. La créativité est définie de la manière suivante par le Larousse, comme le « pouvoir de création, d'invention » (2008, p. 195). Dans une perspective un peu moins générale, elle se veut être « une attitude que quelqu'un manifeste lorsqu'il rompt la manière habituelle de penser » (Legendre, 2005, p. 309). Il est particulièrement complexe de trouver une définition précise concernant ce concept puisque chaque auteur émet une définition qui lui est propre et donc, distincte des autres. Néanmoins, celle qui suit semble être beaucoup plus collée au présent projet de recherche: « pour un individu, la créativité, c'est plus que de faire de l'art et de l'artisanat. C'est exprimer son essence profonde, ses talents, ses goûts, ses idéaux à travers chacun de ses gestes, de ses paroles et de ses actions » (Poirier, 2011, p. 47). D'ailleurs, certains auteurs vont même jusqu'à soulever l'idée que la créativité fait partie intégrale du corps des êtres humains au même titre que les organes qui le composent, comme si la créativité était essentielle à la survie de l'homme. La définition retenue ici en est donc une qui rassemble les idées de nombreux auteurs (Aznar et Ely, 2010; Cameron, 2006; Clavel, 2011; Corneau, 2007; Csikszentmihalyi, 2006; Gosselin, 2011; Jobin, 2010 Paris, 2011, St-Denis, 2011). En fait, plusieurs d'entre eux se penchent davantage sur la créativité telle qu'elle émerge chez l'être humain avec son potentiel, ses goûts, ses désirs et ses idées tandis que d'autres vont émettre qu'elle représente plutôt la capacité à délivrer l'imaginaire hors des règles et des limites qui sont parfois imposées dans différents contextes. Jobin (2010) s'avance aussi vers une définition très près de ce que nous désirons pour les besoins rattachés à cette recherche puisque selon elle, « la créativité, c'est la capacité d'être en contact



avec ce qu'il y a en nous et de le manifester en formes tangibles dans le monde. C'est notre vitalité qui s'exprime en projets et en créations de toutes sortes » (p. 40). De plus, nous ne pouvons passer outre que Maslow et plusieurs autres grands auteurs considèrent la créativité comme un mode d'avancement vers la connaissance de soi et le dépassement de soi. Ce sont encore là d'autres représentations très intéressantes de la créativité.

En d'autres termes, les idées retenues ci-haut se résument par le fait que la créativité est perçue comme une essence à l'intérieur de soi que nous gagnerions à découvrir. Comme suite à la découverte de cette ressource inépuisable présente en chacun de nous, il devient nécessaire d'être plus à l'écoute de nos besoins et de nos ressentis afin de prendre soin de ce qui est en nous pour cerner nos pensées, pour mieux nous connaître et pour saisir essentiellement le moment présent. Ainsi, la créativité se présente comme étant une partie de nous, et ce, davantage dans la mesure où nous en prenons conscience. Ce concept se définit aussi par la capacité à produire des idées nouvelles et à créer des occasions pour imaginer les choses autrement. Finalement, quand nous songeons à cette fécondité intellectuelle qu'est la créativité, les mots suivants viennent à l'esprit : comprendre, réaliser, former, concevoir, élaborer, imaginer, inventer, produire et rechercher.

Maintenant que nous avons précisé la définition de ce concept, il s'agit maintenant de s'attarder aux caractéristiques créatives. Avant d'aller plus loin, sachons qu'il est possible de consulter l'annexe A pour trouver un tableau contenant plusieurs définitions du concept de la créativité.

## 2. LES CARACTÉRISTIQUES D'UNE PERSONNE CRÉATIVE

Lorsqu'il est question de créativité, plusieurs réactions peuvent se manifester. Certains vont réagir en répondant tout de suite qu'ils ne sont pas doués pour les arts, d'autres vont signifier qu'ils ont un intérêt pour ce fabuleux domaine. Mais qui donc

est réellement créatif dans ce monde? Comment fait-on pour savoir si la créativité est en nous? D'abord, Poirier (2011) soutient que « chacun de nous peut libérer et développer sa créativité pour transformer sa vie et le monde » (p. 14). Cet auteur vient abolir les faux préjugés sur l'accessibilité de la créativité en ce sens que nous sommes tous à la hauteur; nul besoin d'être artiste ou d'avoir du talent. Or, la créativité concerne donc toutes les disciplines d'enseignement. C'est-à-dire qu'elle n'est pas plus attribuable aux sciences qu'aux mathématiques, tandis que ce qui est essentiel est d'accéder à des fonctionnements qui permettront de faire évoluer notre pensée peu importe la notion abordée. Ce même auteur mentionne aussi que nous sommes tous des créateurs et qu'il n'y a que des personnes plus ou moins bloquées qui demandent un entraînement plus ou moins long pour reconquérir cette capacité naturelle qui les habite depuis toujours. Il s'agit donc de retrouver notre créativité qui est étouffée depuis trop longtemps pour diverses raisons que nous verrons ultérieurement dans la recension des écrits.

Clavel (2011) avance aussi les mêmes conceptions. Toutefois, elle ajoute que certaines conditions internes sont plus propices à la créativité. Par exemple, la tendance à la rêverie pourrait être une caractéristique importante chez une personne créative. « Cette propension pouvant dans certains contextes être perçue comme un défaut permet, selon les auteurs, une réceptivité accrue aux idées inspiratrices » (*Ibid.*, p. 67). De plus, elle ajoute une nuance importante en lien avec la spécificité de nos questionnements en enseignement. Bien que la création soit à la portée de tous, il faut concevoir que les élèves n'ont pas tous reçu la même éducation culturelle et qu'ils arrivent de différentes écoles, de différents milieux. Par conséquent, les enseignants doivent prendre en considération que les enfants dans les classes n'ont pas tous les mêmes intérêts ni la même ouverture d'esprit. Donc, il faut tenir compte de ces particularités propres à chacun avant de faire émerger la créativité chez chaque enfant puisque nous ne partons pas tous avec les mêmes dispositions. Nous avons tous un besoin naturel de nous développer et d'évoluer, cependant, il reste que



certains enfants, spontanément créatifs, sont plus avancés au niveau de leur éveil à inventer, à créer, à explorer, selon leur contexte de vie et leurs antécédents.

Deslauriers (2011) apporte une autre caractéristique par rapport aux personnes créatives. Certaines d'entre elles ressentent le besoin de créer comme un besoin vital. En d'autres mots, le besoin de créer agit chez une personne comme une volonté d'agir puissante et incontrôlable et parfois ce besoin serait si fort qu'il parvient à troubler ce que la personne ressent. Pour appuyer cette idée, elle ajoute ceci :

Le besoin de se livrer à une création quelconque prend possession de l'esprit tant que celui-ci n'a pas procédé à la réalisation de l'un de ses propres projets. Son apparition serait d'origine émotive, mais sa manifestation physique : nerfs tendus, angoisses, perte d'appétit, étourdissements, insomnies, excitations, joies, craintes, etc. Seule une matérialisation comme réponse saurait combler le besoin éprouvé et diminuer les symptômes opportuns. Comme une plante qui a soif, le créateur reprendrait une force appréciable dès qu'il aurait été imbibé par une remise en action, voire une activation de son potentiel créateur. [...] De ce fait, se fermer à la construction lorsque le besoin se fait sentir mènerait à un sentiment de défaite et de culpabilité. (p. 93)

Tandis que Deslauriers (2011) précise le besoin de créer des personnes créatives, Rouillard (2004) se penche sur les caractéristiques créatives en les morcelant en quatre blocs : le bloc de l'ouverture à l'expérience, le bloc du centre interne d'évaluation, le bloc de la fluidité conceptuelle et un dernier bloc portant sur d'autres caractéristiques créatives. Le tableau 1 est relié à « l'ouverture à l'expérience ». Les caractéristiques se retrouvent chez des personnes qui observent les choses, qui posent des questions, qui sont exploratrices et qui essaient différentes façons de faire pour le plaisir d'expérimenter. La curiosité, la sensibilité aux problèmes, l'intuition et l'empathie sont donc les caractéristiques favorisant la création qui correspondent à ce premier bloc.

Tableau 1  
Les caractéristiques créatives  
Bloc : ouverture à l'expérience

Caractéristiques créatives	Exemples
L'ouverture à l'expérience	Quelqu'un qui observe les choses, pose des questions, est intéressé, est explorateur, aime enrichir ses expériences, essaie plusieurs choses pour le plaisir d'expérimenter.
La curiosité	Quelqu'un qui se pose des questions du type « Comment ça marche ? » « Pourquoi ça fonctionne comme cela? » afin d'amasser des données.
La sensibilité aux problèmes	Quelqu'un qui a la capacité de percevoir les problèmes, qui veut améliorer les choses.
L'intuition	Quelqu'un qui réagit en fonction de ses messages intuitifs, qui est à l'écoute de ses ressentis.
L'empathie	Quelqu'un qui a la capacité de se mettre dans la peau de l'autre et qui a une grande ouverture.

Source : Rouillard (2004).

Le tableau 2 présente les caractéristiques reliées aux individus capables de se faire leur propre idée et de prendre des décisions. Ainsi, l'autonomie intellectuelle, la capacité d'évaluer sa production, l'originalité, l'individualisme et le goût du risque sont les caractéristiques qui concordent avec le second bloc.

Tableau 2  
Les caractéristiques créatives  
Bloc : centre interne d'évaluation

Caractéristiques créatives	Exemples
<b>Centre interne d'évaluation</b>	Être capable de se faire sa propre idée, de prendre des décisions.
L'autonomie intellectuelle	Être capable de penser par soi-même, ne pas avoir besoin du regard ou de la confirmation de l'autre.
La capacité d'évaluation de sa production	Être capable de décider ou d'évaluer si ce que l'on produit est bon.
L'originalité	Aimer se distinguer, se creuser les méninges pour trouver une idée plus rare que populaire dans un contexte donné.
L'individualisme	Faire les choses à sa manière, mettre sa touche personnelle.
Le goût du risque	Évaluer la pertinence des risques de façon juste (risque d'affirmer son individualité, risque d'être jugé, risque de découvrir des aspects inconnus sur soi).

Source : Rouillard (2004).

Dans le tableau 3, nous retrouvons toutes les caractéristiques rattachées à la fluidité conceptuelle, c'est-à-dire la capacité à avoir un esprit souple pour jouer avec les idées, les données, les faits ou les impressions. Mentionnons la fluidité (produire beaucoup d'idées), la flexibilité (avoir des points de vue multiples), la capacité de faire des bi-sociations (combinaison des idées), la capacité d'abstraction (percevoir des similitudes) et la capacité de synthèse. À cet égard, Rouillard (2004) propose un petit exercice très simple permettant de développer de la fluidité (habileté à produire une grande quantité d'idées). Il s'agit de prendre un objet, n'importe lequel, et d'écrire en trois minutes tout ce à quoi cet objet pourrait servir. « Ne vous demandez pas si vos idées sont bonnes, écrivez-les simplement, sans les juger (les idées "folles" sont permises). Recommencez le lendemain avec un autre objet » (*Ibid.*, p. 23). Un autre exercice favorisant cette fois-ci la capacité d'abstraction consiste à trouver des points communs entre, par exemple, une pomme et une souris. « La capacité d'abstraction serait l'outil mental permettant de faire des transferts analogiques lorsque nous

cherchons des idées » (*Ibid.*, p. 26). Par exemple, les gens possédant ce genre de caractéristiques seraient particulièrement habiles à émettre des liens entre différentes idées lors de l'élaboration d'une carte d'exploration ou encore à aller au-delà des idées ordinaires et élémentaires.

Tableau 3  
Les caractéristiques créatives  
Bloc : fluidité conceptuelle

Caractéristiques créatives	Exemples
<b>Fluidité conceptuelle</b>	Avoir un esprit souple pour jouer avec les idées, les données, les faits, les impressions
La fluidité	Être capable de produire beaucoup d'idées, de ne pas juger ses idées (quantité)
La flexibilité	Être capable d'avoir des idées variées, des points de vue multiples (variété)
La capacité de faire des bi-sociations	Être capable de combiner des idées, des objets (exemple : le radio et le réveille-matin)
La capacité d'abstraction	« [...] Percevoir des similitudes au niveau de caractéristiques, de conceptions, etc., entre des phénomènes qui, à première vue, n'ont pas de lien entre eux. » (p. 26)
La capacité de synthèse	Percevoir les aspects fondamentaux d'un problème, aller à l'essentiel, laisser tomber les détails, retenir les aspects les plus importants des idées

Source : Rouillard (2004).

En terminant, le tableau 4 présente d'autres caractéristiques créatives telles que la tolérance à l'ambiguïté, la spontanéité, l'adaptabilité, le sens de l'humour et la capacité de jouer. En d'autres termes, le fait de changer les perspectives, de poser des questions, d'essayer de nouvelles approches et de ne pas chercher la perfection pourrait aider un individu à mieux libérer sa créativité.

Tableau 4  
D'autres caractéristiques créatives

Autres caractéristiques créatives	Exemples
La tolérance à l'ambiguïté	Être capable d'accepter les périodes de doutes et de ne pas savoir précisément vers quoi la démarche nous mène, être à l'aise dans les situations nouvelles et inconnues.
La spontanéité	Dire, faire et expérimenter de façon directe, ne pas trop attendre avant de réagir
L'adaptabilité	S'adapter à ce qui est disponible, faire avec ce que le milieu offre, rechercher les ressources disponibles et composer avec elles.
Le sens de l'humour	Être capable de rire, de ne pas trop prendre les choses au sérieux, ne pas être trop rigide avec soi-même, dégager les côtés positifs
La capacité de jouer	Changer les perspectives, poses des questions, essayer de nouvelles approches, ne pas chercher la perfection.

Source : Rouillard (2004).

À la lumière de ces informations, nous pouvons confirmer que certaines caractéristiques sont déterminantes dans la capacité de création. Celles identifiées dans les tableaux ci-dessus ont été observées chez des individus se démarquant dans le domaine de la créativité. Relevées ici pour notre recherche, elles nous permettent de nous rendre compte de celles que nous possédons déjà et de celles que nous aurions avantage à développer pour cultiver et déployer notre personnalité créative. Pour sa part, Csikszentmihalyi (2006) spécifie qu'une prédisposition génétique pourrait être un trait de caractère favorisant la créativité, c'est-à-dire que certains individus seraient avantagés de naître avec un système nerveux particulièrement sensible à la couleur et à la lumière. Cette facilité de départ pousse les individus à se passionner pour un domaine où ils sont en mesure d'innover plus aisément, que ce soit en art ou en musique. Ce même auteur aborde les mêmes propos que Rouillard (2004), précisément ceux concernant les caractéristiques nommées dans le premier bloc (ouverture à l'expérience, tableau 1). Dans son ouvrage, il fait lui aussi mention de curiosité, d'émerveillement et d'intérêt, en ce sens où il est important de porter une

attention constante aux événements qui se produisent autour de nous. Par ailleurs, il apporte une nuance lorsqu'il soutient qu'il est aussi capital que l'environnement d'une personne, qui dépend en grande partie de la chance, peut être favorable à la créativité d'un individu, car il permet, par exemple, d'avoir de bons livres, des conversations stimulantes, des projets d'avenir, des modèles, etc. Notons toutefois que certaines personnes réussissent tout de même à déployer leur créativité dans des milieux dépourvus de ressources et que d'autres, étant issues d'un milieu propice à la créativité, n'arrivent pas à profiter des atouts que celui-ci apporte. L'environnement est donc un élément à tenir en compte, mais de façon relative.

Dans un même ordre d'idées, en ce qui a trait aux caractéristiques d'une personne créative, Csikszentmihalyi (2006) soutient le fait qu'un individu créatif en est un qui possède une personnalité complexe, c'est-à-dire une personnalité combinant aisément plusieurs caractéristiques dominantes. Dans la personnalité complexe, les caractéristiques dominantes sont plus spécifiquement appelées des pôles ou des ombres de la personnalité. Les personnes créatives passent d'un pôle à l'autre selon ce qu'une situation nécessite et elles vivent les extrêmes avec intensité sans conflit intérieur. En fait, elles acceptent et exploitent leurs différents pôles (*Ibid.*). Par exemple, un individu créatif pourrait à la fois être agressif et altruiste, intelligent et naïf, fantaisiste et discipliné ou encore responsable et irresponsable. Toujours en lien avec la créativité, l'auteur ajoute aussi les caractéristiques suivantes : humble, fier, rebelle, indépendant, passionné par le travail, objectif, ouvert et sensible. Csikszentmihalyi (2006) soutient que les personnes créatives sont souvent très énergiques, mais aussi tranquilles, car elles possèdent la capacité d'alterner entre le travail et la réflexion, question de prendre du temps pour refaire le plein d'énergie. De plus, il ajoute que l'introversion et l'extraversion font aussi partie des particularités d'une personne créative, en ce sens où la créativité émerge autant dans un contexte de solitude que dans un contexte social. Comme « personne ne peut devenir quelqu'un sans avoir quelqu'un d'autre à ses côtés » (*Ibid.*, p. 68), un être créatif combine le besoin d'être parfois seul à celui de voir des gens et de discuter



avec eux. Bref, plusieurs éléments sont à prendre en considération lorsqu'il est question des caractéristiques créatives des individus. Aussi, il faut savoir qu'en plus des caractéristiques créatives, il y a de nombreuses attitudes créatives à considérer! Le courage, la résilience, l'optimisme, la confiance, la persévérance, la détermination et la patience font partie des attitudes créatives à adopter. Ceci dit, c'est la personnalité entière d'un individu qui est mise sous la loupe lorsque l'on vise la libération de la créativité.

### 3. LE PROCESSUS CRÉATIF

Tout d'abord, sachons que le processus créatif, particulièrement développé dans les champs de la psychologie et de l'éducation au sens large, diffère du processus de création davantage développé dans le champ des arts. D'un point de vue artistique, Labrie (2011) nous propose une belle image pour mieux comprendre ce qu'est le processus créatif. Elle suggère de le comparer à un entonnoir. Au début, de multiples idées de toutes sortes se présentent et émergent selon nos sens et nos émotions. Puis, la pensée rationnelle fait en sorte que certaines idées sont abandonnées et qu'à l'inverse, d'autres idées restent présentes dans le haut du réservoir. Tout au long de la trajectoire, le corps de l'œuvre se fixe et se concrétise pour ensuite se retrouver à l'ouverture la plus petite de l'entonnoir. C'est lorsque l'on voit apparaître ce qui en ressort et qu'il est enfin possible de le présenter que nous pouvons dire que le processus de création est terminé. C'est à la toute fin que nous prenons officiellement la posture de spectateur ainsi qu'une distance par rapport à notre réalisation. Gosselin et St-Denis (2011) appellent cette dernière phase, la phase du détachement. Dans celle-ci, il est tout à fait possible de ressentir un vide lorsque le projet s'achève. Par contre, la création continue en ce sens où il reste encore des choix à faire. Par exemple, nous devons déterminer dans quel but nous utiliserons le projet ou de quelle façon.

Sur le plan de la psychologie et pour les visées de cette recherche, ce sont davantage les propos de Cameron (2006) et de Jobin (2010) qui sont pertinents. Elles expriment clairement que la créativité n'existe pas sans mouvement et se rejoignent en l'idée que l'être humain doit passer par différentes phases pour développer et vivre sa créativité, que ce soit au niveau des émotions ou de son énergie. « La naissance d'idées nouvelles n'arrive pas de façon spontanée et n'est pas nécessairement due au hasard. L'observation de plusieurs créateurs en action nous démontre plutôt qu'elle est le résultat d'un processus » (Rouillard, 2004, p. 61). Accepter ce que l'on ressent et ce qui se transforme en nous tout au long des démarches entreprises accentue une prise de conscience quant à notre créativité. En fait, tout est une question d'énergie, à savoir comment nous l'accueillons ou la bloquons (Jobin, 2010).

Pour sa part et toujours sur le plan psychologique, Poirier (2011) soutient l'aspect fondamental suivant: « le processus de création doit être porteur de nos valeurs [...] et tenir compte de la source qui nourrit nos actions de transformation » (p. 28). Son ouvrage propose des actions et des idées concrètes permettant une révolution créatrice (parcours personnel de libération). Par exemple, adopter des valeurs de paix et de coopération, revoir le sens du travail ou encore retrouver le goût de l'aventure sont des idées élaborées par Poirier (2011) afin de transformer sa vie et de devenir acteur du changement. Clavel (2011) aborde le sujet dans le même sens lorsqu'il souligne que la première phase est l'étape la plus importante de la démarche de création, car elle met le créateur en mouvement. C'est à cette étape que le créateur est lui-même impliqué dans un processus qui le motivera et lui donnera l'élan nécessaire pour s'engager dans la réalisation d'un projet. En résumé, « une condition favorable à l'émergence de la créativité est que l'individu possède un intérêt et une motivation à régler le problème, qu'il se l'approprie, c'est-à-dire qu'il le fait sien et qu'il le conçoive comme un défi pour lequel il se mobilise » (Rouillard, 2004, p. 63). Alors, dans l'aventure du processus créatif, il faut savoir que tout commence là où nous sommes, avec nos convictions et ce qui nous tient particulièrement à cœur.



Outre notre motivation et notre engagement, Paris (2011) ajoute un élément à ce qui peut déclencher le processus créatif lorsqu'elle exprime que les sens causent souvent chez elle un élan de création. Par exemple, les odeurs qui l'interpellent et la musique qu'elle entend peuvent être de bons éléments déclencheurs. Il est important de savoir que cela pourrait aussi nuire au processus, car les odeurs et la musique sont étroitement liées aux émotions et nous ramènent parfois dans des expériences de vie passées qui influencent ce qui est vécu dans le moment présent.

### **3.1 Les phases du processus créatif**

Tel que spécifié antérieurement, tout individu dans le monde est digne de créativité. Toutefois, il arrive que certains individus soient plus ou moins opprimés lorsqu'il est question d'utiliser l'énergie créative. Notre vitalité intérieure ou notre énergie créative est donc au cœur d'un processus comprenant plusieurs phases. Ce dit processus se doit d'être bien cerné puisqu'il n'en demeure pas moins que l'individu lui-même peut bloquer ou libérer sa créativité. Mais quelles sont les différentes phases du processus créatif?

Dans un premier temps, selon Rouillard (2004), la phase de préparation est la première au sein du processus créatif. À cette étape-ci, il est approprié de chercher à savoir d'où partent les idées, pour quelles raisons elles émergent et dans quel contexte elles se manifestent. Il faut d'abord comprendre ce qui fait en sorte que l'inspiration est présente. Plus particulièrement, il faut trouver les influences qui provoquent les idées (rencontres, événements, images) et prendre soin de repérer les contraintes qui limitent notre créativité. Signalons à ce propos que Deslauriers (2011) soutient que les étapes du processus créatif ne sont pas toutes aussi agréables les unes que les autres. Tout au long du processus de création, des remises en question, des moments de doute, d'incertitude, d'obscurité, de tourment ou de déséquilibre peuvent s'imposer. Cet auteur ajoute qu'il vaut mieux exposer notre vulnérabilité pour aller vers un meilleur cheminement. Martinez (2011), lui, mentionne qu'en sachant où,

comment et quand l'inspiration s'éveille, il peut davantage s'y préparer et être réceptif. En sachant bien quelle phase rend plus susceptible de vivre du plaisir ou du déplaisir, il devient moins décourageant et plus énergisant d'accueillir ce qui vient dans chacune des phases. C'est pourquoi il est important de bien cerner ce qui modère notre créativité (les résistances) versus ce qui la stimule et ce qui pousse à agir.

Dans un deuxième temps, la phase d'incubation (Rouillard, 2004) s'enclenche. Contrairement à la première phase, où notre pensée rationnelle est très présente, nous effectuons un travail de façon plutôt inconsciente, sans nécessairement que l'on ne s'en rende compte. C'est là que, grâce à l'intérêt porté au sujet, à la tâche, au problème ou à la situation, nous amassons diverses informations et observations pour mieux nous répondre à nous-mêmes, selon le contexte. C'est-à-dire qu'inconsciemment, à partir de notre vécu et de nos observations, nous accumulons des idées farfelues ou rigides. C'est là que nos méninges travaillent d'arrache-pied pour percevoir des éléments qui pourraient nourrir nos idées. En fait, cette phase « peut être d'une durée très variable : de quelques secondes à des années » (*Ibid.*, p. 67).

Dans un troisième temps, la phase de l'illumination (Rouillard, 2004) se produit en amenant une idée magique ou une solution. Tel qu'il sera mentionné dans la section des outils créatifs, il est fort probable que cela se passe lors d'une période où l'attention est distancée ou en repos du contexte de départ. C'est comme si le cerveau procédait alors à un triage des idées accumulées dans la phase précédente. Finalement, la phase de la vérification peut enfin se faire; c'est le temps d'analyser et d'apprécier l'idée retenue. Plus précisément, celle-ci doit répondre à nos besoins (pertinence, réalisme, originalité, délais, ressources). Si ce n'est pas le cas, il faut alors envisager de la modifier. En fait, il sera aussi nécessaire de communiquer cette idée afin de la valider ou de l'infirmier.

En dernier lieu, la phase de « réalisation » ou d'« élaboration » (*Ibid.*) permet de passer à l'acte pour mettre le projet de notre idée en branle. Plusieurs caractéristiques créatrices de notre personnalité sont sollicitées au cours de cette

dernière phase. La figure suivante démontre bien tout le processus créatif expliqué précédemment. Elle présente les différentes phases ainsi que les différents freins à la créativité pouvant influencer le processus créatif. Autrement dit, le processus créatif est une démarche en soi tandis que les freins à la créativité peuvent s'y introduire. Il revient aux individus de se conscientiser à ce qui peut venir interférer dans leur processus créatif, et ce, tout au long de celui-ci.

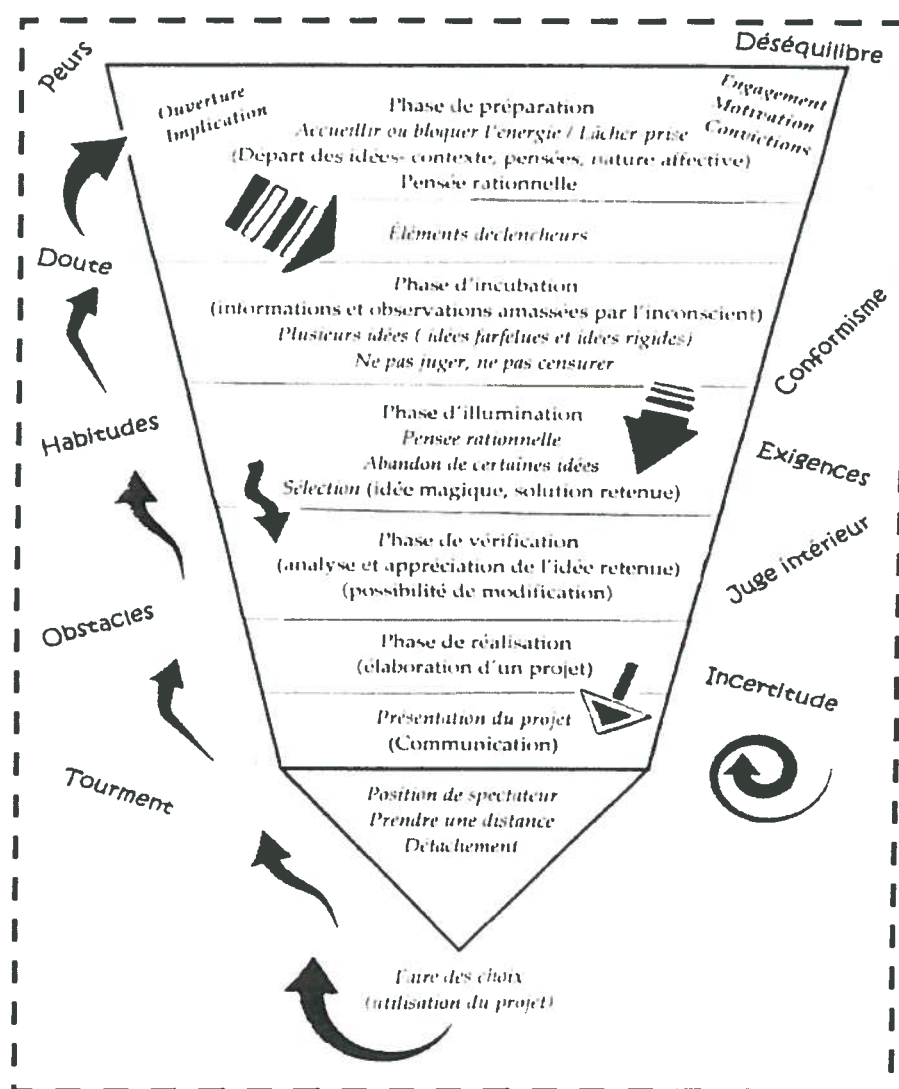


Figure 1 : Le processus créatif

Source : Inspiré de Csikszentmihalyi (2006); Deslauriers (2011) et Rouillard (2004).

Si l'on peut envisager les différentes phases de la démarche créative de façon structurée, Cameron (2006) et Jobin (2010) utilisent, par ailleurs, la métaphore de la mer pour décrire globalement le processus créatif en mentionnant qu'une personne peut descendre dans les profondeurs de son fond intérieur plutôt que de se laisser porter par le courant et les vagues. Aznar et Ely (2010) font référence au processus créatif sous le même angle lorsqu'ils abordent l'idée de l'éloignement : « Au lieu d'éloignement, on aurait pu parler de "profondeur" et dire que l'on plonge vers les eaux souterraines de l'imaginaire ou dans le gouffre de l'inconscient » (p. 39).

Nous pouvons donc conclure que le processus créatif est un parcours complexe. Au départ, il consiste en un lâcher-prise sur notre état psychologique afin de se permettre une distance quant à nos idées. Celui-ci amène une tout autre vision des choses et l'avancement d'idées nouvelles. Plus formellement, au cœur du processus, il est question de marier les idées farfelues avec les idées plus rigides et restrictives, l'objectif étant d'analyser les nouvelles idées que la synchronisation amène. L'important est de ne pas s'arrêter, mais plutôt de découvrir de nouvelles pistes d'exploration, d'ouvrir les portes à des idées floues ou non élaborées. Le temps de faire une sélection d'idées sera opportun à la toute fin du processus, lors de la phase de vérification (Rouillard, 2004).

En somme, être créatif permet d'avoir accès à des réseaux de représentations mentales diversifiées et ainsi d'avoir une meilleure organisation de la pensée. C'est à travers les phases du processus créatif qu'il devient plus évident de mieux connaître nos propres schèmes. Avant de faire le point avec la notion de créativité en enseignement, il est primordial de considérer les freins pouvant justement interférer dans le processus créatif ou dans toutes autres démarches créatives.

## 4. LES BIENFAITS ET LES FREINS À LA CRÉATIVITÉ

Pour faire suite à la définition du concept de créativité et à la présentation des caractéristiques créatives, il faut savoir que la créativité, lorsqu'elle est déployée, conduit à plusieurs bienfaits. D'autres parts, les auteurs relèvent de nombreux freins à la créativité. Ces freins, avec lesquels nous composons notre quotidien, doivent être apprivoisés de façon méticuleuse et délicate. Cette section expose donc les bienfaits et huit freins susceptibles de verrouiller la créativité.

### 4.1 Les bienfaits de la créativité

Dans un premier temps, retenons que tout individu possède cet élan naturel vers la création. Comme la création agit et se manifeste de façon intrinsèque mais aussi partout autour de l'individu, elle l'amène bien souvent à se dépasser et à donner un sens à son existence. L'expression artistique est capable de centrer l'attention sur soi et de canaliser le fluide créatif pour ainsi conduire à plusieurs bienfaits notamment au niveau de la santé et de l'estime de soi.

#### 4.1.1 *La santé*

En premier lieu, Cameron (2006), Jobin (2010) et Poirier (2011) insistent sur les changements bénéfiques que le développement de la créativité apporte. Par exemple, Jobin (2010) soutient entre autres qu'en se permettant d'être plus à l'écoute de soi-même et en libérant sa créativité, la santé en est rehaussée, que ce soit sur le plan du système immunitaire ou de la gestion du stress. Le point de vue est aussi celui de Poirier :

D'un point de vue individuel, l'expression créatrice permet de toucher la joie, de se sentir vivant et de trouver satisfaction profonde dans sa vie. La créativité nourrit en nous, favorise notre bien-être et nous connecte à cette partie de notre identité qui est bien plus vaste que notre simple personnalité. (Poirier, 2011, p. 15)

#### 4.1.2 *L'estime de soi*

D'autre part, Jobin (2010) ajoute que des démarches personnelles visant le développement de la créativité touchent inévitablement l'estime de soi. Cette dernière étant rehaussée mène alors vers un meilleur contrôle dans diverses sphères de la vie. Par exemple, une personne pourrait prendre des décisions moins impulsives respectant davantage ses ressentis intérieurs. Cela implique qu'en étant plus connectés eux-mêmes et qu'en analysant leurs perceptions, les individus voient leurs besoins et leurs priorités changer.

À mon avis, la créativité qui en découle entraîne une façon de penser plus indépendante et spontanée, et ainsi génère des citoyens moins conformistes et plus inventifs. [...] Ils se traiteront donc eux-mêmes et traiteront les autres avec plus de respect et de révérence. Ils s'engageront positivement dans la communauté et seront des citoyens plus créatifs, vivants et inspirants pour les autres. (Jobin, p. 45)

Dans un même ordre d'idées, Poirier (2011) explique que la société se décrit comme un corps collectif et que les individus qui en font partie sont les cellules qui le composent. Les auteurs se rejoignent en l'idée que si chacun réussit à mieux se respecter et à faire émerger son potentiel créatif, chaque individu serait alors plus inspirant et il y aurait des répercussions positives dans la communauté. Plusieurs bénéfices sont donc directement liés au développement de la créativité, tant sur le plan personnel que sociétal puisque les gens s'engagent davantage dans des projets stimulants et profitables et ils prennent conscience de leur responsabilité au niveau de la collectivité, et ce, davantage lorsqu'ils ont une haute estime d'eux-mêmes.

Finalement, si les retombées sont aussi vastes, et ce, sur plusieurs plans, soit la santé, l'estime de soi et l'engagement social, il n'en demeure pas moins que la conscientisation de la créativité d'une enseignante est un contexte idéal pour analyser les apports de celle-ci en éducation. Les visées de la recherche deviennent donc un

prétexte très juste pour développer la créativité d'une enseignante et cela devient plus pertinent compte tenu de ce qui vient d'être mis en lumière.

## 4.2 Les freins à la créativité

Maintenant que les bienfaits reliés à la santé et à l'estime de soi ont été présentés, il est important de traiter des freins pouvant diminuer ou bloquer le développement de la créativité. Certes, certains individus demeurent très créatifs tout au long de leur vie. Cependant, selon plusieurs auteurs (Corneau, 2007; Csikszentmihalyi, 2006; Poirier, 2011), la créativité s'estompe grandement au fil du temps et chute avec l'âge ... C'est-à-dire que plus l'individu vieillit, plus il perd sa créativité naturelle et heureusement, cela s'explique! Les huit freins suivants sont mis en lumière afin de mieux saisir ce qui peut pousser un individu à s'éloigner de son potentiel créatif: le contexte social, les jugements, l'autorité, l'éducation scolaire, les peurs, le stress et les paradigmes et les conditions psychologiques et matérielles. Ainsi, nous serons plus enclins à repousser les freins à la créativité et à leur prêter une attention particulière dans le but de devenir davantage sensibles et conscients à cet égard.

### 4.2.1 *Le contexte social*

Cameron (2006), Jobin (2010) et Poirier (2011) estiment que le contexte social actuel est un frein à la créativité. Ils expliquent que dans notre société où tout tourne si rapidement autour de nous, l'être humain se trouve pris au dépourvu et perd contact avec son potentiel intérieur. Un déblocage pour tous de la créativité est donc réclamé par ces trois auteurs afin que la vie soit dorénavant plus enrichissante. Selon Poirier (2011),

notre mode de vie n'a plus de sens et nous laisse vides intérieurement. [...] Comme si cette société ne correspondait plus à nos aspirations et à nos valeurs. Une partie importante de la population est stressée, fatiguée, résignée, désillusionnée ou victime d'une perte de sens de sa vie. (p. 10)



Il faut donc s'accorder de la liberté, en se permettant d'être soi-même et de s'ouvrir à ce que l'on est sans trop se juger. Cela est possible par l'entremise de moments d'arrêt. En fait, pratiquer régulièrement une forme de détente peut s'avérer très profitable pour devenir plus alerte à notre propre créativité. Il est aussi possible d'augmenter la sensibilité à ce qui est perçu lors d'une activité. Par exemple, se concentrer davantage sur la saveur d'un aliment lorsque nous mangerons ou être plus attentif à ce que l'on voit et ressent au quotidien est une façon de remédier au frein du contexte social existant. Il s'agit de devenir plus conscient des moments que nous vivons et de savourer chaque instant au maximum. Cela évite de se sentir parfois étourdi et de manquer de temps pour la création.

L'un des freins à la créativité étant donc le contexte social enivrant dans lequel nous vivons, plusieurs auteurs ajoutent l'idée des jugements, qu'il vaudrait mieux laisser à l'écart (Cameron, 2006; Corneau, 2007; Csikszentmihalyi, 2006; Jobin, 2010; Poirier, 2011).

#### 4.2.2 *Les jugements*

Nos propres jugements et ceux des autres peuvent être néfastes lorsque nous tentons de nous définir. Clavel (2011) exprime plus précisément que le sentiment de liberté est un atout lorsque vient le temps de créer, en ce sens où certaines critiques, provenant des autres ou de nous-mêmes, peuvent facilement interrompre la créativité. En fait, les personnes que l'on respecte et dont on souhaite une certaine approbation influencent grandement les réactions concernant le travail ou les idées. « La pression provoquée par les pairs et par leurs attentes peut facilement devenir un obstacle à la création » (*Ibid.*, p. 66). Poirier (2011) affirme que les obstacles majeurs à la créativité sont internes. Plutôt que de simplement sommeiller, ils sont là, très présents et beaucoup trop actifs. Outre les attitudes et les comportements, les besoins affectifs,



les peurs, les angoisses et les réticences au changement font partie intégrante des freins à la créativité.

Au niveau affectif, le pouvoir créatif serait étouffé par la peur de décevoir. Décevoir qui au juste ? Décevoir nous-mêmes comme individu et les autres. En plus d'éteindre inutilement la créativité, le regard extérieur vient donc doublement nous embrouiller la vue. Comment exploser de créativité lorsque le jugement de soi et le jugement de l'autre prennent toute la place ? Il s'agit de trouver des manières de puiser dans nos ressources et de faire émerger ce qu'il y a en nous, ce que nous sommes vraiment.

Selon Corneau (2007), il devient urgent de faire éclater notre potentiel et de faire l'autopsie de notre « personnage », notre personnalité protectrice. Corneau (2007), Gosselin (2011), St-Denis (2011) et Labrie (2011) utilisent les termes « juge intérieur » lorsque l'appréhension du regard des autres et de leurs propres attentes devient assez vive. Plusieurs chercheurs ciblent donc ce juge intérieur dont la portée destructrice ne fait qu'apporter une opportunité de censurer nos idées en tant que frein à la créativité. Cela dit, lorsque nous entrons dans le processus de création, il faut apprendre à négocier avec celui-ci et ainsi surmonter les conflits intérieurs. Comme les auteurs précédents, Rouillard (2004) soutient aussi qu'il est important de suspendre les jugements pour mieux accueillir nos idées.

#### 4.2.3 *L'autorité*

Dans un même ordre d'idées, Rouillard (2004) ajoute tout le poids qu'apporte l'autorité et comment celle-ci verrouille notre créativité. En effet, que ce soit le poids de l'autorité parentale, d'une direction ou d'un conjoint, il faut parfois se plier à des exigences et se conformer à des façons de faire préétablies, ce qui peut inhiber la créativité. Poirier (2011) ajoute qu'il vaut mieux agir sans comparaison et sans recherche de performance. Rouillard (2004) aborde le même frein sous le terme du

conformisme. Selon cet auteur, « faire comme tout le monde nous empêche de trouver une façon personnelle d'agir et est souvent relié à une peur d'être différent des autres » (p. 48). Selon lui, créer demande de remettre en doute ce que l'on nous demande de faire. Dans un contexte de vie sociale, cet auteur ajoute que l'esprit de compétition est aussi à bannir, car le fait de toujours vouloir être meilleur peut nous limiter dans nos façons de faire et dans le partage des idées.

#### 4.2.4 *L'éducation scolaire*

Rouillard (2004) met l'accent sur un autre angle de nous-mêmes. « Un [...] frein à la créativité consiste donc à se laisser gagner par l'habitude, à faire les choses sans les voir, les sentir, les goûter vraiment » (p. 41). Effectivement, en conservant nos habitudes, nous restons dans un sentiment de confort. Ce même auteur identifie un autre frein à la créativité, soit l'éducation scolaire traditionnelle. Cette dernière a brimé la créativité de plusieurs d'entre nous, car elle ne favorisait pas beaucoup l'émergence des idées. L'enseignant peut parfois transmettre des connaissances de façon directive et autoritaire sans laisser de liberté aux élèves, lesquels pourraient avoir des idées et réponses variées et originales. Jobin (2011) aborde le sujet dans la même direction lorsqu'elle affirme :

En effet, la plupart des enfants, à moins d'être fortement opprimés, sont très créatifs tout simplement, naturellement. Puis, sournoisement, à mesure qu'ils grandissent, le processus de contamination de cette belle énergie s'enclenche. Que ce soit dans la famille, à l'école ou avec leurs pairs, les enfants sont notés, comparés, critiqués, ridiculisés, ignorés et parfois même violentés. Il devient risqué pour eux de s'exprimer librement ou de suivre leurs élans ; dès lors, le processus de création ne se fait plus naturellement. Le simple fait de vouloir plaire ou d'être cool contamine l'expression. Le flot de la créativité est donc pollué. (p. 40)

Ceci dit, nous associons la plupart du temps les attitudes créatives aux enfants et nous avons raison de le faire. Selon Poirier (2011), ces attitudes innées que nous avons étant jeunes nous permettent de trouver des solutions dans le plaisir et la joie

lorsqu'elles sont combinées à d'autres capacités. Ce dernier va encore plus en profondeur dans le sujet lorsqu'il atteste que « le système éducatif devrait guider les enfants à une meilleure connaissance d'eux-mêmes et à la libre expression de leur créativité » (p. 50). Selon ce dernier, l'école devrait s'occuper d'aider les enfants à devenir qui ils sont plutôt que de les façonner en fonction des besoins du système. Dès lors, il faudra vivre avec différentes contraintes à l'âge adulte. Nous avons tout à gagner à retrouver les caractéristiques du l'enfant que nous étions, celles-ci permettant d'être créatifs et moins opprimés. Le fait est que l'éducation a une part de responsabilité dans l'étouffement du potentiel créatif. Il faut maintenant chercher de quelle façon changer les choses et, surtout, il ne faut pas hésiter à se détacher des méthodes traditionnelles et conventionnelles pour aller au-delà de ce qui nous rend confortables.

#### 4.2.5 *Les peurs*

Le concept de créativité rime aussi avec peur. En reproduisant les comportements des parents, des enseignants et des autres personnes significatives depuis l'enfance, les bonnes manières se voient confrontées, tôt ou tard, à des idées marginales qui se distinguent de ce qui a été enseigné. La conscience de l'être humain est donc bien souvent déstabilisée et placée en déséquilibre, amenant ainsi l'apparition de différentes peurs. L'extrait suivant démontre bien les peurs qui freinent notre créativité.

Les peurs prennent de multiples visages tels que la peur de l'échec, la peur de l'inconnu, la peur de perdre nos acquis, la peur d'être ridiculisé ou la peur du rejet. Mais en fait, toutes ces peurs sont l'expression de nos angoisses existentielles les plus inconscientes : la peur de la souffrance, la peur du manque, la peur de l'abandon et la peur de mourir. (Poirier, 2011, p. 57)

Rouillard (2004) mentionne aussi la notion de la peur lorsqu'il fait référence à la peur de se tromper, la peur de l'échec, la peur de s'engager, la peur de prendre des

risques, la crainte du ridicule et la crainte de la nouveauté. Notre créativité se retrouve sous l'emprise d'un grand contrôle tantôt malsain, tantôt essentiel. Nos besoins affectifs et nos peurs s'autorisent à prendre beaucoup de place sur un terrain qui devient alors de moins en moins fertile. Bien que certaines limites soient essentielles et que certains cadres facilitent la vie en société, il faut réduire les freins à la créativité.

#### *4.2.6 Le stress et les paradigmes*

Clavel (2011) apporte l'idée que le manque d'inspiration peut être causé par un manque de confiance en soi, en notre propre savoir, en nos expériences ou notre vécu. Elle fait aussi mention du stress, comme facteur néfaste. Selon Louise Lambert, coach de vie personnelle et professionnelle, on doit faire le ménage dans notre tête en inscrivant tout ce qui nous traverse l'esprit. Autrement, on y pensera de 10 à 20 fois par jour puisque notre cerveau est programmé pour revenir sur les choses qu'il ne veut pas oublier. Tandis que nos pensées et notre énergie se concentrent sur les facteurs stressants, notre créativité, elle, n'est donc pas exploitée au maximum. De surcroît, il faut apprendre à se détendre et à gérer le stress. Plus spécifiquement, prendre son temps, se distraire, se relaxer, avoir un bon sommeil, pratiquer la respiration profonde, faire de l'activité physique, apprendre des techniques de relaxation tels que le yoga ou la méditation permettrait de laisser du temps au cerveau pour récupérer de ses efforts en douceur.

Rouillard (2004) ajoute que les paradigmes, c'est-à-dire nos ancrages idéologiques, constituent d'autres freins à la créativité. Par exemple, une personne étant tombée plusieurs fois en marchant sur la glace peut en venir à ancrer l'idée que la glace est dangereuse. Alors que cette idée est une conception fondée sur le vécu de cet individu, d'autres individus pourraient ne pas avoir ce même ancrage idéologique. Les paradigmes nous permettent d'organiser nos observations, d'anticiper les événements, de comprendre le monde et d'adapter nos comportements. Toutefois, ils

sont une façon trop étroite d'analyser des situations et réduisent parfois les opportunités que nous avons de profiter du moment présent. Dans son ouvrage, Rouillard (2004) fait mention des impacts négatifs que les paradigmes amènent dans la créativité. En fait, les idées préconçues conduisent souvent l'analyse de situations de façon trop étroite et rigide. Cela nous amène donc à réfléchir sur les paradigmes; à se « regarder penser », à se demander « qu'est-ce que je prends pour acquis? », à sortir des automatismes et à expérimenter la nouveauté.

#### *4.2.7 De mauvaises conditions psychologiques et matérielles*

Selon Martinez (2011), le travail créateur peut seulement s'amorcer lorsque certaines conditions sont établies. D'abord, les conditions physiologiques doivent être considérées. Plus précisément, cet auteur soutient que la stabilité émotionnelle et économique, la santé physique et l'estime de soi influencent grandement la création. Par exemple, lorsque les pensées sont claires et qu'elles ne sont pas dérangées par les soucis, les énergies physiques et intellectuelles se canalisent plus facilement vers le travail de création. Par contre, lorsque les pensées « sont remplies de préoccupations, de pressions, d'ennuis, de problèmes » (*Ibid.*, p. 115) ou lorsque notre esprit est fatigué, il est rare que nous nous sentions inspirés et que nos bonnes idées se manifestent. Autrement dit, un mauvais état physique (maladie, virus, migraine, maux de dos) ou une piètre estime de soi sont des freins majeurs à la créativité. De plus, ce même auteur ajoute que les conditions matérielles demeurent aussi très importantes. Par exemple, un espace propre, spacieux, bien éclairé et organisé crée un climat accueillant, répondant aux besoins d'une personne en démarche de création. Un endroit restreint, sale ou désorganisé peut assurément être un frein à la créativité.

#### *4.2.8 Un horaire surchargé*

Le manque de temps peut être un frein à la créativité puisque le simple fait d'être en mesure de s'accorder des moments de calme et de repos cérébral favorise

l'émergence d'idées. « Les créateurs ont besoin de temps d'arrêt pour se ressourcer et trouver de nouvelles idées [...], c'est-à-dire une période où leur esprit est libre de tout travail mental conscient sur un projet spécifique » (Cameron, 2006, p. 80). Dans un même ordre d'idées, Paris (2011) gère aussi son précieux temps de façon à se réserver des moments de créativité. Pour être productive, elle établit un échéancier au cours duquel elle s'abandonne dans le processus de création. Gosselin et St-Denis (2011), pour leur part, s'imposent un horaire de travail qui exige effort et constance. Ces derniers font mention que sans une certaine rigueur dans l'autodiscipline, ils accordent peu d'importance à leurs idées et qu'ainsi, aucun projet ne se réalise. Cameron (2006) souligne également que les actions régulières et répétitives telles que laver la vaisselle, faire la cuisine, conduire ou se doucher sont idéales pour amorcer la libération de notre créativité. D'ailleurs, elle partage sa propre expertise en expliquant que ses idées de création lui viennent lors de moments plutôt passifs qui ne requièrent pas de travail intellectuel important, tels qu'une promenade ou lorsqu'elle va au lit. S'engager à se donner du temps est un levier prioritaire à considérer en matière de créativité et donc, le fait de surcharger son horaire peut être terriblement néfaste. D'ailleurs, pour obvier ce frein, Cameron (2006) suggère fortement d'être fidèle au « rendez-vous avec l'artiste » (p. 46), qui consiste à se réserver une période de temps pour soi chaque semaine.

Les freins à la créativité sont donc omniprésents dans la vie des êtres humains. En somme, 8 catégories de freins à la créativité ont été identifiées : le contexte social, les jugements, l'autorité, l'éducation scolaire, les peurs, le stress et les paradigmes, des mauvaises conditions psychologiques et matérielles et un horaire surchargé. Or, il existe des outils créatifs favorisant le développement du potentiel créatif. La section suivante est en lien direct avec la question spécifique de recherche suivante : quels sont les outils qui aident au développement de la créativité ?

## 5. LA CRÉATIVITÉ EN ÉDUCATION

*Quand un enfant invente, il suit un trajet si particulier qu'il n'est pas facile de le suivre, parce que dans les écoles, il y a une dimension de programmes, de normes, de dispositif préétablis. Chaque enfant est différent, unique, irremplaçable... Comment donner une place à cette surprise? Une école qui favorise la créativité, c'est une école qui s'adapte aux enfants, plutôt qu'une école où les enfants s'adaptent au système.*

François Arsetmet

Tout d'abord, avant de se concentrer sur ce qui se vit dans les écoles en terme de créativité, il est pertinent de se concentrer sur la perception que les enseignants ont de leur propre créativité en enseignement. Mentionnons d'abord un projet de recherche qui a été élaboré par l'Association canadienne d'éducation et par la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants dans le but d'explorer la vision de l'enseignement de plusieurs membres enseignants à savoir si ceux-ci exercent leur métier tel qu'ils le désirent réellement. Pour ce faire, quelque 200 enseignants ont participé à des séances de discussion entre juin et décembre 2011. En complément, et afin de rejoindre un plus vaste auditoire, quelque 4700 membres du personnel enseignant ont répondu à une enquête en ligne en mai 2012. Plusieurs résultats de ce projet viennent confirmer le problème de départ de la présente recherche et ainsi augmentent la pertinence de ce projet sur la créativité d'une enseignante. En effet, 40 % des personnes répondantes à cette enquête soutiennent qu'elles ont fréquemment l'occasion d'enseigner comme elles aspirent à le faire et 49 % ont dit en avoir l'occasion seulement de temps en temps. Comment se fait-il que 49 % des enseignants se contentent d'enseigner comme ils l'aspirent seulement de temps en temps? C'est d'ailleurs ici que la créativité des enseignants est prise en compte. Comme le graphique ci-dessous le montre, 40,9 % des enseignants ayant moins de 5 ans d'expérience considèrent pouvoir faire preuve de créativité fréquemment dans leur enseignement. Constatation intéressante, ce nombre est presque égal à celui des gens considérant pouvoir faire preuve de créativité seulement de temps en temps. Il est donc approprié de se questionner sur le fait que la moitié des



enseignants ne se sentent pas créatifs en tout temps. Le graphique suivant permet donc de mieux comprendre la perception qu'ont les enseignants face à leur créativité en enseignement.

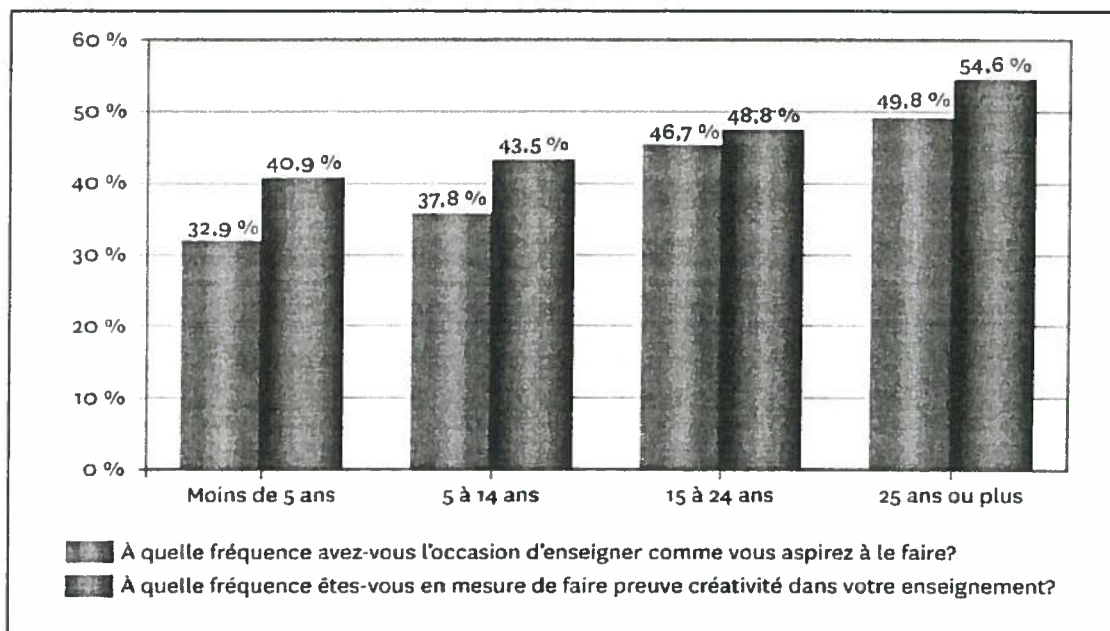


Figure 2 : Les répondants ayant indiqué « fréquemment » aux questions posées, selon les années d'expérience de l'enseignement

Source : Association canadienne d'éducation et Fédération canadienne des enseignantes et enseignants (2012).

Il est intéressant de remarquer que plus un enseignant gagne en expérience, plus il est en mesure de faire preuve de créativité dans son enseignement. Bien que cela soit encourageant pour les jeunes enseignants, retenons que dans la situation actuelle, la moitié des enseignants font preuve de créativité seulement de temps en temps. Évidemment, divers facteurs viennent favoriser ou freiner la créativité des enseignants. L'enquête révèle que plus de 70 % des membres du personnel enseignant soutiennent que le leadership administratif et que les ressources humaines et matérielles sont très déterminantes et passibles d'encourager ou non la créativité des enseignants. Plus spécifiquement, les séances de discussion révèlent que la souplesse favorise grandement la créativité. Toutefois, est-ce que ces résultats sont dus à méconnaissance du sujet? Est-ce que les enseignantes elles-mêmes ont conscience de



leur potentiel de créativité? Il est important ce que questionner à cet égard avant de retirer des conclusions de cette étude car selon Paré (2003), pour faire preuve de créativité en enseignement, il faut d'abord avoir une connaissance de ce que cela signifie et de ce que cela implique (connaissance du processus de création, de la démarche de résolution de problème pour ainsi donner des choix aux enfants et les laisser prendre des risques). Donc, oui les résultats de cette recherche sont concluants à condition que les enseignants sachent réellement en quoi consiste la créativité.

Toujours selon cette enquête,

les deux tiers des personnes répondantes sont fortement d'accord pour dire qu'une direction d'école efficace, les ressources (humaines et matérielles) et la collaboration avec d'autres enseignantes et enseignants sont des facteurs importants pour ce qui est de les aider à être créatives (Association canadienne d'éducation et Fédération canadienne des enseignantes et enseignants 2012, p. 7).

Le graphique suivant aide à mieux saisir les facteurs relevés comme étant influents de la créativité des enseignants.

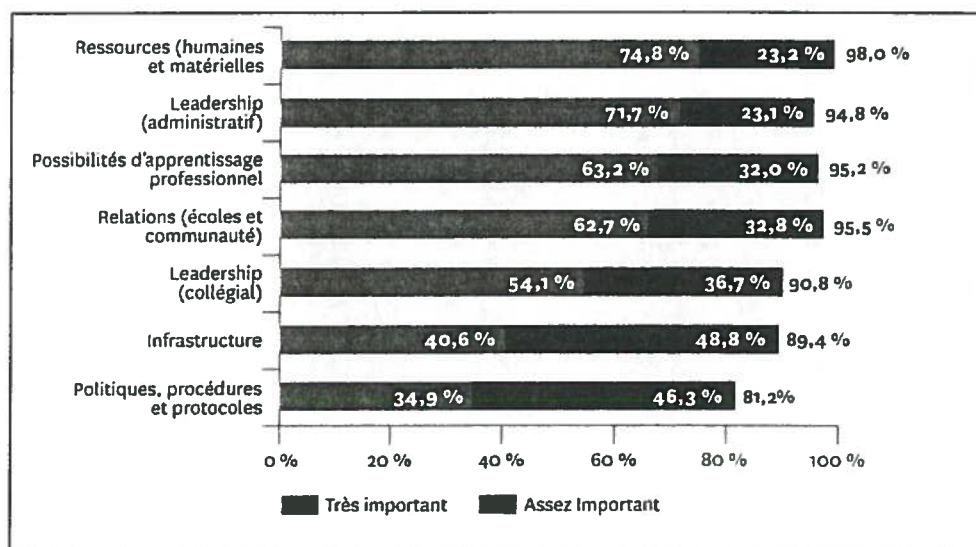


Figure 3 : Le degré d'importance des facteurs examinés pour ce qui est d'aider le personnel enseignant à enseigner comme il aspire à le faire

Source : Association canadienne d'éducation et Fédération canadienne des enseignantes et enseignants (2012).

Autre fait pertinent, les caractéristiques personnelles des enseignants sont aussi prises en considération. C'est-à-dire qu'outre des facteurs externes, les caractéristiques et les croyances personnelles des enseignants sont aussi capitales. D'ailleurs, puisque tous les enseignants possèdent des caractéristiques différentes, des approches variées en matière de formation seraient nécessaires, voire fondamentales. Le document de cette enquête fait même mention que les facultés d'éducation devraient examiner les caractéristiques personnelles lorsqu'elles étudient les demandes d'admission au moyen d'entrevues et d'enquêtes personnelles.

Dans le graphique ci-dessous, il est possible de constater que la créativité est une caractéristique essentielle relevée parmi d'autres pour enseigner selon les aspirations des enseignants.

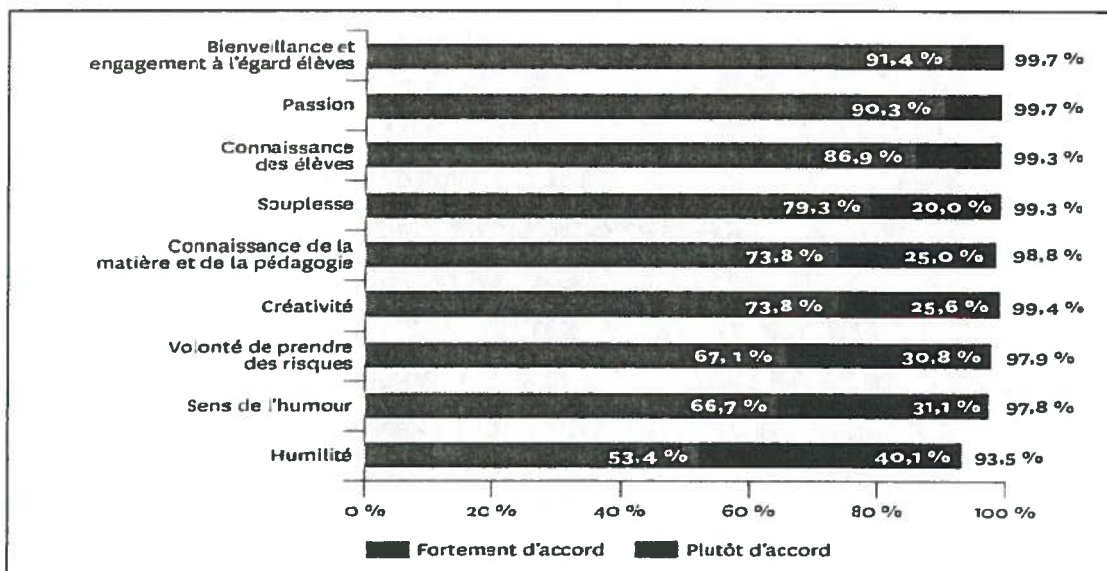


Figure 4 : La mesure dans laquelle les enseignants sont d'accord pour dire que les caractéristiques personnelles aident les membres du personnel enseignant à enseigner comme il aspire à le faire

Source : Association canadienne d'éducation et Fédération canadienne des enseignantes et enseignants (2012).

## 5.1 Une éducation créative

Bien que plusieurs auteurs partagent leurs idées sur la créativité en établissent des liens entre celle-ci et la psychologie, d'autres se penchent davantage sur la créativité en pédagogie. Tout d'abord, il est important de mentionner que ce concept est abordé dans le Programme de formation de l'école québécoise (PFÉQ) (MEQ, 2001), celui-ci constituant le cadre de référence obligatoire des enseignants du milieu scolaire primaire. En fait, Raymond et Turcotte (2012) soulignaient récemment que le développement de la créativité n'est pas totalement ignoré en prenant « la forme d'une compétence transversale prescrite en dehors du corpus de savoirs scolaires et culturels que les disciplines se chargent normalement de développer à l'école. Il revient donc à tous les enseignants de concevoir des situations d'apprentissage dans lesquelles les élèves devront mettre en œuvre leur pensée créatrice ». Ce programme amène donc tous les enseignants à favoriser le développement de cette compétence d'ordre intellectuelle par le biais des composantes suivantes : s'imprégner des éléments d'une situation, adopter un fonctionnement souple, s'engager dans une réalisation et imaginer des façons de faire. De plus, les critères permettant d'évaluer si les élèves ont développé leur pensée créatrice encouragent fortement la subjectivité de l'enseignant. Bien que tout semble être clairement indiqué dans le PFÉQ, tous les enseignants ne sont pas nécessairement compétents pour mettre en application toutes les obligations indiquées, puisque que plusieurs d'entre eux ne sont pas conscients de ce qu'est réellement la créativité telle qu'elle a été décrite dans le cadre de cette recherche et de leur propre potentialité créative. Les sections suivantes du document font état des contextes scolaires actuels et de la réalité des enseignants qui ne favorisent pas toujours le développement de la créativité, malgré les écrits du PFÉQ. Cette compétence nous amène à réfléchir à l'importance d'aller bien au-delà des standards de performance qui devraient coexister avec les notions de créativité et ainsi à dépasser les disciplines et les résultats scolaires. « C'est assurément un défi pour l'éducation formelle, qui est souvent organisée pour transmettre et reproduire le savoir existant dans des formes consacrées et qui, à travers les examens, est parfois

soupçonnée de récompenser la conformité » (Rey et Feyfant, 2012, p. 2). Rey et Feyfant (2012) prônent l'apprentissage créatif qui permet à l'élève d'aller au-delà des acquisitions superficielles et fictives pour amener une compréhension et une nouvelle conscience. Ce type d'apprentissage privilégie aussi l'autonomie et la capacité de l'élève à penser par lui-même.

Dans le contexte actuel particulièrement enivrant, sachons que plusieurs initiatives sont prises à cet égard, et ce, dans différentes écoles à travers le monde. Plusieurs personnes du milieu de l'éducation se sont donc déjà penchées sur le sujet et même investies pour que les choses bougent et changent. D'abord, en 1997, le comité National Advisory committee on creative and cultural education (NACCCE)<sup>3</sup> a mis l'accent sur la libération du potentiel des élèves. Ce comité estime que la prospérité économique et la cohésion sociale dépendent d'un déblocage de la créativité. Par la suite, en 2008, le Creativity and Innovation in education and training in the EU27), a été mis sur pied afin de comprendre comment les pays de l'Europe interprètent et appliquent l'innovation et la créativité, dans l'enseignement primaire et secondaire. Une étude a également été réalisée sur les programmes d'enseignement artistique dans quelques écoles australiennes. Les résultats de cette étude démontrent que la créativité par l'art fait émerger plus de confiance en soi chez les élèves. Les capacités de réflexion, le développement de compétences sociales ou organisationnelles, la maîtrise des émotions, et la capacité à communiquer oralement s'en trouvent également augmentées. En 2010, un dispositif d'écoles innovantes autour de l'objectif d'une personnalisation de l'apprentissage a été mis en place dans 160 écoles de cinq grands quartiers de New York. Le dispositif IZone vise le soutien individuel, le travail collaboratif, l'utilisation des outils en ligne, la diversification des initiatives pédagogiques dans le but de favoriser la motivation et l'autonomie des élèves.

---

<sup>3</sup> Pour de plus amples informations, se référer au document suivant : < <http://artis.dev.wearefloat.com/media/92280/all%20our%20futures.pdf>>.

Ces exemples énoncés ne sont qu'une ébauche de ce qui se vit à travers le monde, le but étant simplement de saisir que la créativité n'est pas dissociée de l'éducation et qu'au contraire, elle devient nécessaire en enseignement. D'ailleurs, différentes conclusions sont tirées des projets et des études nommés antérieurement :

1) Les contenus d'enseignement sont beaucoup trop denses pour permettre une pratique orientée vers l'apprentissage créatif. En fait, « il conviendrait de réviser le curriculum de manière à y intégrer la notion de créativité et à faire en sorte que ces programmes d'enseignement soient un support de développement de pratiques créatives et innovantes et de compétences transversales » (Rey et Feyfant, 2012, p. 5). Il est important de mentionner que l'adoption d'un nouveau curriculum pour une école est un long processus et que cela exige plusieurs démarches. D'une part, le changement implique, entre autres, de se confronter à de nouvelles façons de faire et de nouvelles croyances.

2) La pédagogie créative développerait chez l'enfant la capacité à prendre des risques et entraînerait la diminution de la peur de se tromper. Il faudrait donc intégrer ce concept dans les classes et laisser les élèves prendre des risques. En fait, il importe d'abord de savoir ce que l'on veut créer, de s'interroger sur nos façons d'enseigner, d'appliquer de nouvelles façons de faire, de développer des méthodes efficaces, d'user d'imagination, de connaissances et d'inventivité, de développer des habiletés d'improvisation, de changer ses habitudes, de se nourrir d'informations sur des sujets envoûtants et de connaître les gains de la créativité.

3) Les apprentissages créatifs ne s'évaluent pas dans le cadre d'examens traditionnels. « Au Danemark, par exemple, les élèves sont évalués non sur ce qu'ils ont appris par cœur, mais sur leur capacité à exprimer un point de vue original sur un sujet discuté en profondeur en classe » (*Ibid.*, p. 7). Selon Ray et Fayfant (2012), des retours individualisés et personnalisés avec les élèves manquent à notre éducation.

Les idées nommées précédemment supposeraient des transformations peut-être trop importantes dans le contexte actuel. Il nous faut donc saisir davantage ce qui se passe dans le contexte actuel qui nous concerne.

## **5.2 Le contexte actuel**

La réalité d'aujourd'hui plonge les enfants dans un bombardement de savoirs, d'exercices, de travaux et de devoirs. Ces derniers passent des journées entières dans le bruit et l'agitation, vivant avec la pression d'une réussite sociale ou scolaire. Les enfants se retrouvent au milieu d'une tornade où il devient difficile de s'ennuyer ou de réfléchir paisiblement. Le contexte actuel place donc plusieurs enfants au cœur d'une surstimulation où il devient plus ardu d'être à l'écoute de soi-même, de se concentrer sur une tâche et de réfléchir sur les motivations et les raisons qui influencent nos actions. Ainsi, la créativité des enfants peut s'en trouver brimée ou totalement effacée. En fait, lorsqu'un enfant réfléchit, il est hâtivement étiqueté comme étant dans la lune ou étant rêveur (Magistretti, 2011). Mais pourquoi donc? Ce phénomène ne devient-il pas nécessaire lorsque le cerveau est saturé? Selon Magistretti (2011), « le cerveau des enfants a une grande capacité de travailler de manière non séquentielle, capacité qu'on n'exploite pas assez » (p. 7). Il sensibilise au fait que la récréation serait plutôt une «re-crétion» (p. 7). La récréation est une période où l'on permet à l'enfant de faire le vide et se recréer après avoir été immergé dans les apprentissages. Les enseignants ne sont peut-être pas suffisamment informés ou sensibilisés au phénomène de la créativité et aux conditions favorisant l'expression de celle-ci. Or, qu'est-ce que les enseignants doivent faire ou savoir sur la créativité? Dans le contexte actuel, les valeurs véhiculées en éducation ne sont pas toutes favorables au développement de la créativité. Il devient pertinent d'établir des liens étroits entre la créativité et les élèves que les enseignants côtoient dans leur classe.



### 5.3 La créativité chez les élèves

Sachons que certains aspects en lien avec la créativité sont intéressants à savoir, ne serait-ce que pour favoriser l'amplification de la créativité chez les élèves et ainsi être plus à l'affût de ce qu'il est possible de faire en ce qui concerne les pratiques éducatives. Par exemple, Leclerc (2008) suppose qu'il vaut mieux ne pas diriger sans cesse les enfants vers des activités qui exigent toujours le même type de réponse et qu'il est important de varier les jeux, autant que possible. Les enseignants encouragent donc la créativité de leurs élèves dans la mesure où ils ont eux-mêmes une bonne compréhension du jeu et où ils utilisent la pédagogie par le jeu pour favoriser les apprentissages. L'extrait suivant démontre pertinemment que l'enseignant doit permettre des temps de classe où l'enfant est aux prises avec moins de restrictions.

Un enfant créatif est souple, flexible, original, confiant et aventurier [...]. Cela dit, un enfant inventif peut également être plus difficile à contrôler, car il cherche ses propres réponses et cela peut exclure la bienséance [...] Donnez-lui donc des espaces de création et acceptez qu'il déroge parfois aux règles. Le fait d'éduquer un enfant restreint jusqu'à un certain point sa créativité. L'éduquer c'est le socialiser. Le socialiser, c'est l'entraîner à se comporter de telle sorte qu'il fasse autant plaisir que possible à son entourage (ou du moins qu'il ne le dérange pas) et donc, c'est le délester d'une part de sa capacité d'inventer. (Leclerc, 2008, p. 17)

Dans un même ordre d'idées, Leclerc (2008) affirme que les expérimentations des enfants sont souvent interrompues par les interventions des adultes, que ce soit les parents ou les enseignants. Les actions créatives des enfants sont utiles, voir nécessaires, car elles ouvrent l'esprit. « L'enfant fortement inventif n'est pas aussi docile que celui qui a appris à se conformer sans poser de questions, sans rien déranger. Mais on peut parier qu'il est plus heureux et ouvert » (*Ibid.*, p. 18). Cette auteure mentionne que, pour préserver les talents de l'enfant, les adultes doivent lui faire comprendre qu'il y a un temps pour la créativité et un autre pour les impératifs

d'horaire plus structuré. Comme parents ou comme enseignant, il est important de donner des règles de vie et de jeux à l'enfant.

D'ailleurs, de 4 à 7 ans, les enfants aiment bien les consignes, qui les stimulent et leur donnent des balises. [...] Toute création s'inscrit dans certaines conditions contraignantes et ce sont ces conditions qui lui permettent d'acquérir une certaine discipline (*Ibid.*, p. 18).

Rappelons ici qu'il y a un lien à faire avec les contextes de classe d'aujourd'hui, c'est-à-dire qu'en 2012, les classes contiennent un nombre élevé d'élèves, avec des enfants ayant des besoins de toutes sortes. Ce sont donc des raisons supplémentaires pour mettre en faveur la créativité dans les classes actuelles. L'adulte qui est en charge d'élèves doit être bien préparé; c'est-à-dire qu'à travers la créativité, l'enseignant doit planifier ses observations et se donner des critères d'observation lui permettant ainsi de mieux intervenir et de trouver un sens à ses interventions. C'est pourquoi il devient important d'examiner les rapports entre la créativité et les enseignants.

#### **5.4 La créativité chez les enseignants**

La réalité des enseignants est assez complexe et les conditions pédagogiques ne sont pas partout favorables à la créativité (Rey et Feyfant, 2012). Plusieurs autres raisons freinent l'émergence de pratiques pionnières et créatives en enseignement. Entre autres, les enseignants ont des emplois du temps chargés et/ou ils adoptent un style d'enseignement par défaut parce qu'ils manquent de compétences, de confiance ou parce qu'ils ont trop d'élèves. En ce qui concerne les enseignants, Clavel (2011) indique qu'il est important « de connaître la dynamique de création afin de mieux enseigner et d'intervenir de façon plus efficace auprès des élèves » (p. 78).

À l'élève qui leur avoue ne pas savoir quoi faire ou ne pas avoir d'idée, ils ne savent pas vraiment quoi répondre, car, vivant leur travail de création de façon naturelle, ils n'ont pas vraiment pris conscience des modes d'émergence des idées qui inspirent leurs travaux. (Gosselin et St-Denis, 2011, p. 37)



Dans le contexte de l'enseignement des arts, imaginons un enseignant n'ayant aucune compétence pour la création artistique. À quel point se sent-il démuné pour enseigner le processus créateur à ses élèves? Comme tout individu, il a un potentiel de créativité, mais il doit devenir conscient des processus à l'œuvre dans toute démarche de création, quelle qu'elle soit. Paris (2011) affirme avoir le sentiment qu'une meilleure compréhension de sa propre dynamique créative lui permet de guider plus efficacement ses étudiants et de mieux travailler à leur développement. En résumé, il est encore question de réflexion face à ses propres pratiques afin de bien modéliser sa démarche face aux élèves, de les questionner convenablement et ainsi de les amener à prendre de la distance à l'égard des stratégies d'apprentissage et des savoirs.

## 6. DES STRATÉGIES D'ENSEIGNEMENT FAVORABLES À LA CRÉATIVITÉ

Maintenant que nous avons fait le point sur la pertinence de la créativité dans le monde de l'éducation et sur les freins à la créativité, il est essentiel de présenter des stratégies permettant de susciter la créativité des élèves et de l'enseignant lui-même. Rappelons ici que lorsque l'enseignant prend d'abord du temps pour lui, il est plus sensible à ses élèves. Il est donc important de réitérer l'importance de prendre soin de soi, comme enseignant, pour créer, dans un contexte de pratique (Cameron, 2006; Corneau, 2007). Cela donne la possibilité d'extérioriser certaines choses qui ne pourraient s'exprimer autrement et de maintenir un équilibre personnel et professionnel. Une fois que l'enseignant maîtrise lui-même les notions de créativité, il peut alors opter pour des stratégies efficaces auprès des élèves.

### 6.1 Les recommandations pour l'enseignant

La créativité en enseignement est nécessaire puisqu'elle constitue une façon d'enseigner selon ses aspirations, étant aussi une manière d'être et de vivre pour le

personnel d'une école ainsi que pour les élèves. Elle peut être une voie menant à la connaissance de soi et par laquelle les savoirs peuvent devenir davantage signifiants. Tel que la problématique de départ le souligne, certains enseignants sont parfois démunis et se questionnent sur leur potentiel créatif et sur la place qu'il occupe au cœur de leur emploi. Plusieurs recommandations évoquées ici permettront de véhiculer certaines valeurs créatives favorisant la création et guideront les enseignants dans leurs façons de faire, s'ils désirent fonder leur enseignement sur une base où la créativité est un pilier pour favoriser les apprentissages significatifs.

En premier lieu, notons que l'enseignant doit s'investir subjectivement dans les projets proposés aux élèves, de façon à être lui-même interpellé par le sujet. Cela influence directement la curiosité des élèves et leur envie d'entreprendre les projets proposés; la motivation des élèves est donc rehaussée. Une hausse de motivation entraîne inévitablement un esprit plus allumé, plus créatif! De plus, en faisant référence à ses expériences et à son vécu personnel (anecdotes, intérêts), l'enseignant rend le projet plus accessible aux élèves.

En fait, les élèves ont beaucoup plus de chances de se reconnaître et de faire des liens avec leur propre vécu et leurs expériences personnelles s'ils peuvent les comparer et faire un parallèle avec ceux d'autrui. Cette façon de faire leur permet de s'engager davantage dans le projet en trouvant des idées qui ont du sens pour eux. (Clavel, 2011, p. 82)

En fait, lorsque l'enseignant s'ouvre à ses élèves, la créativité des élèves risque d'être plus grande puisque ceux-ci considèrent davantage les aspects positifs et se laissent porter davantage dans un projet qu'ils ont le goût de réaliser. Par exemple, lorsque l'enseignant partage ses sentiments aux élèves, il les entraîne, eux aussi, à s'impliquer et cela permet d'établir des liens de confiance et de confidentialité entre l'enseignant et les élèves, ce qui ouvre la porte aux discussions. Comme enseignant, il faut d'abord être en mesure de laisser les enfants concevoir et faire quelque chose de nouveau. Rey et Feyfant (2012) abondent dans ce sens

lorsqu'ils partagent les trois idées suivantes pour développer l'innovation et la créativité dans les écoles :

- Changer les façons de faire habituelles (planifier les questionnements pour amener les élèves à réfléchir, faire des retours et de donner de la rétroaction, soutenir les élèves modélisant des stratégies et des habiletés, formuler des critères de réussite et énoncer clairement les intentions et les attentes, amener l'élève à faire des liens, présenter des référentiels).
- Changer l'environnement en imaginant, par exemple, des temps d'enseignement différents.
- Apprendre le droit à l'erreur.

Il faut mettre en œuvre des pratiques d'enseignement pour amener les élèves vers la réussite, une réussite signifiante à partir de pratiques adaptées aux élèves. À ce propos, une enquête triennale<sup>4</sup> montre que les jeunes Français préfèrent ne pas répondre aux questions de l'enseignant plutôt que de risquer de se tromper. Tout compte fait, l'enseignant doit lui-même être capable de prendre des risques plutôt que d'opter pour la prudence et le conservatisme. Notons cependant que le contexte organisationnel, l'identité professionnelle et le climat de l'établissement sont autant de facteurs déterminants pour empêcher ou relancer le goût du risque de l'enseignement. Plus précisément, l'équipe pédagogique et l'équipe de direction peuvent grandement influencer les pratiques d'un enseignant (Rey et Feyfant, 2012).

En résumé, il convient de savoir que certaines stratégies sont efficaces pour susciter la créativité des élèves à condition d'être soi-même à l'aise avec ces façons de faire. Les enseignants doivent devenir des spécialistes de la découverte, ils doivent se remettre en question, expérimenter, encourager les pionniers, ouvrir des espaces de liberté, favoriser les échanges, la réflexion personnelle et la créativité !

---

<sup>4</sup> Qui s'effectue tous les trois ans et effectuée par de l'Organisation de coopération et de développement (OCDE).

Enseignants et apprenants doivent accepter de faire des erreurs, apprendre à créer et à échanger. Bref, ils doivent être inspirés et motivés par l'acte d'apprendre (*Ibid.*) et pour se faire, faut-il que l'enseignant ait lui-même ait des connaissances sur le processus de l'apprentissage, sur les profils de l'apprenant, sur l'intelligence émotionnelle et sur la créativité.

## **6.2 Les recommandations pour intervenir auprès des élèves**

Dans le contexte qui nous intéresse, il devient intéressant de soulever quelques avenues susceptibles d'aider les enfants à libérer leur créativité. Leclerc (2008) recommande d'abord d'aider l'enfant à accueillir les changements et à s'adapter à de nouvelles situations. Il faut donc soutenir l'enfant à plusieurs niveaux, lui faire comprendre que certains problèmes n'ont pas de solutions simples et que la plupart des problèmes ont plusieurs solutions et non une seule. De plus, tout comme chez l'adulte, nous sommes aussi appelés à accueillir les émotions des tout-petits sans les juger. Par exemple, lorsqu'un enfant pleure parce qu'il s'est fait mal, il serait plus cohérent de le consoler que de lui dire de ne pas pleurer ou de lui mentionner qu'il n'a pas mal. Sachons aussi que la créativité d'un enfant se vit à travers le plaisir et qu'elle se développe davantage par le biais de caractéristiques et d'attitudes créatives. Par exemple, il demeure nécessaire d'encourager la persévérance chez les enfants.

Bien qu'il faille émettre certaines restrictions ou règles à suivre, nous devons tolérer qu'un enfant puisse être un enfant, en s'amusant fréquemment. En outre, respecter l'enfant et l'admirer pour ce qu'il est font partie des recommandations à suivre. Concrètement, nous pouvons inviter l'enfant à être lui-même, sans toujours l'inciter à suivre tel ou tel exemple et nous ne devons pas toujours récompenser lorsque l'enfant se conforme à des comportements attendus. Bref, il s'agit toujours de trouver un bon équilibre en matière d'éducation.

Les adultes ont eux-mêmes des façons de faire qui doivent être repensées pour mieux libérer leur créativité, notamment en commençant par le développement de la communication orale. En instaurant dans nos pratiques des discussions à partir du questionnement, les élèves deviendraient plus aptes à émettre des mots pour transmettre leurs idées, à écouter les propos des uns et des autres, à construire et à structurer leur pensée. Par ce genre de pratique, l'enseignant développe directement les caractéristiques créatives de ses élèves (autonomie intellectuelle, fluidité, flexibilité, capacité d'abstraction et de synthèse).

Dans un même ordre d'idées, les enseignants se retrouvent parfois face à des élèves découragés. En tenant compte des multiples freins à la créativité soulevés plus haut, voici quelques pistes d'interventions concrètes pour remédier aux périodes de tension causées par des problèmes personnels ou de stress et ainsi rehausser l'énergie créatrice et productive des élèves :

- permettre un temps d'arrêt : proposer de faire le tour de la classe et autoriser l'élève à voir le travail des autres et à échanger avec eux;
- proposer de travailler sur plus d'un projet à la fois;
- recommander de se changer les idées en travaillant librement dans leur cahier de traces ou en explorant des techniques (ex. : identifier des images qu'ils aiment, qui ont du sens ou qui les inspirent);
- créer un carnet de traces en début d'année et inviter les élèves à le décorer personnellement. « Cela leur donne un temps d'arrêt pour s'inspirer ou tout simplement pour s'exprimer librement. Mais, pour ce faire, ils ne doivent pas se sentir regardés, jugés, évalués. Pour que leur carnet soit plus personnel, il faut d'abord établir une relation de confiance avec l'élève et lui laisser le choix de nous montrer ce qu'il consent bien à nous montrer » (Clavel, 2011, p. 81).

- donner des rétroactions (avoir des moments pour nourrir l'imaginaire des élèves, modéliser la démarche de l'enseignant, se réserver des espaces pour explorer différentes avenues avec les élèves).

Selon Clavel (2011), ces pistes d'intervention peuvent permettre aux élèves d'être parfois inspirés, et surtout d'être motivés à entamer ou à poursuivre un projet de création. Les interventions proposent donc indirectement de respecter le rythme de création des élèves. Il est à noter que le climat de classe peut influencer la créativité des élèves. Terminons avec l'extrait suivant démontrant qu'il est fondamental de développer le potentiel créatif des enseignants:

Le rôle de l'enseignant change lorsque l'adulte se fait davantage confiance et commence à se fier à ses intuitions. En effet, à cette étape, il s'agit moins pour l'enseignant de transmettre des connaissances techniques que d'accompagner l'étudiant dans une démarche plus personnelle. (Gosselin et St-Denis, 2011, p. 215)

En définitive, c'est par l'entremise du développement de la créativité des enseignants que peuvent se vivre des retombées positives dans leurs façons de faire et d'être auprès des élèves. Alors, il importe de se pencher sur les mesures passibles d'être mises en branle par les divers responsables des établissements éducatifs. En lien avec le sujet de recherche, le diagramme suivant présente l'importance des mesures qui pourraient être mises en branle par les responsables des différents établissements scolaires. Celles-ci pourraient faire toute la différence dans le déploiement de la créativité des enseignants.

### **6.3 Des recommandations de mesures pour les commissions scolaires, les écoles privées et les gouvernements provinciaux et territoriaux**

Toujours selon le projet de recherche élaboré par l'Association canadienne d'éducation et par la Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants, les 4700 membres du personnel enseignant ayant répondu à l'enquête et les 200 enseignants ayant participé aux discussions font ressortir plusieurs éléments pouvant

favoriser la créativité au cœur des écoles et en pédagogie. La figure suivante nous permet donc de mettre en lumière des recommandations de mesure pour les commissions scolaires, les écoles privées et les gouvernements provinciaux et territoriaux :

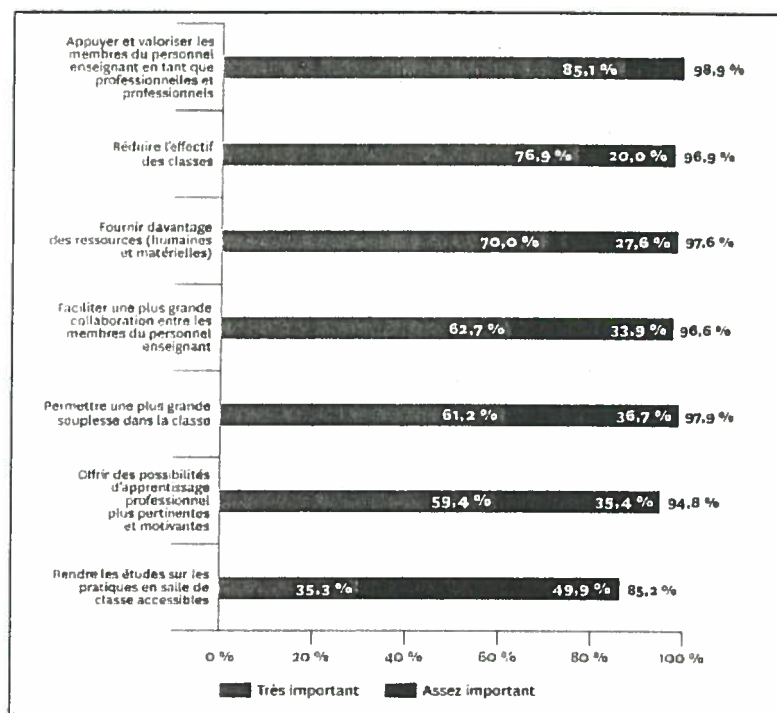


Figure 5 : L'importance des mesures pour les commissions scolaires, les écoles privées et les gouvernements provinciaux et territoriaux

Source : Association canadienne d'éducation et Fédération canadienne des enseignantes et enseignants (2012).

Les mesures suivantes soulevées dans la figure précédente sont d'autres recommandations favorables à la créativité : appuyer et valoriser les membres du personnel en tant que professionnels, réduire l'effectif des classes, fournir davantage de ressources humaines et matérielles, faciliter une plus grande collaboration entre les membres du personnel, permettre une plus grande souplesse dans la classe, offrir des formations pertinentes et motivantes et rendre les études en salle de classe accessibles. Outre ces recommandations, les mesures suivantes pourraient aussi être prises en considération pour favoriser la créativité des enseignants :



- temps pour planifier et préparer les leçons;
- perfectionnement professionnel qui répond aux besoins des enseignants et des temps pour mettre en pratique les apprentissages faits lors des perfectionnements;
- réduction des attentes liées aux programmes d'études et aux épreuves du ministère (réduire le montant d'initiatives ministérielles qui portent souvent à confusion et qui enlèvent ou réduisent la souplesse de l'enseignement tandis que les enseignants prennent beaucoup de temps pour bien préparer les élèves à répondre aux exigences des évaluations du ministère).

Au moment où nous avons fait le point sur la créativité en enseignement, il devient important de se pencher sur les outils que les enseignants peuvent utiliser pour développer leur propre créativité. Au-delà des nombreuses constatations faites dans la présente recherche, il y a tout un travail personnel à entreprendre lorsque l'on vise le développement de la créativité. Ceci dit, des outils créatifs sont présentés dans la prochaine section du document afin de mettre en lumière des moyens concrets de travailler sur soi dans le but d'optimiser sa créativité.

## 7. LES OUTILS CRÉATIFS

L'approche prospective qui consiste à se projeter vers l'avenir ou à utiliser avec rigueur des outils créatifs dans l'intention de stimuler son potentiel correspond tout à fait aux visées de cette recherche. En fait, plusieurs auteurs proposent des outils différents permettant de découvrir notre potentiel créatif et de le développer.



## 7.1 Le cerveau

Un autre aspect de la créativité, celui-là biologique, est aussi abordé par différents auteurs (Aznar et Ely, 2010; Cameron, 2006; Csikszentmihalyi, 2006; Jobin, 2010; Poirier, 2011). Des liens sont identifiés entre la créativité et le fonctionnement du cerveau. En fait, nous aurions une façon de penser rationnelle et une façon de penser plutôt intuitive, selon l'hémisphère du cerveau utilisé en dominance, soit le gauche ou le droit. Plus précisément, Aznar et Ely (2010) comparent ces deux modes de pensée à deux itinéraires différents pour se rendre au même endroit. La pensée logique serait représentée par un premier sentier, celui-ci plutôt réfléchi et éventuellement utilisé de façon habituelle. Le chemin emprunté de manière plus spontanée et sans raison apparente représenterait la pensée créative. Rouillard (2004) est un autre auteur qui émet des liens entre la créativité et les modes de pensées. L'extrait suivant fait ressortir l'idée que la pensée intuitive est capitale pour la créativité :

On nous a habitués à être logiques et souvent on se sent plus à l'aise dans ce type de pensée. Notre société valorise beaucoup le côté concret, rationnel des individus. Pourtant, si on veut faire preuve de créativité, il faut savoir laisser de côté la pensée logique pendant quelque temps, afin que l'esprit prenne du recul et qu'il puisse créer des associations inédites, notamment en oubliant pendant quelque temps les contraintes de la réalité. Il est faux de penser que c'est exclusivement par une analyse rationnelle, une pensée linéaire, que l'on pourra émettre des idées nouvelles. (*Ibid.*, p. 49)

Nous avons avantage à expérimenter les activités suggérées puisqu'elles visent justement à développer le mode de pensée intuitif et encouragent fortement la combinaison de celles-ci de façon à trouver un équilibre favorisant le bien-être. Par exemple, le fait de tenir un crayon dans la main habituelle serait lié à la pensée rationnelle alors que l'utilisation de la main inhabituelle serait plutôt liée à la pensée intuitive. « Ainsi, il n'est pas question de remplacer une pensée par une autre, mais plutôt de les combiner pour un maximum d'impact » (Poirier, 2011, p. 47). Aznar et

Ely (2010) maintiennent cette idée en mentionnant que leurs fonctions sont complémentaires et que « l'invention naît de la rencontre des deux modes de pensée » (p. 15). Un seul d'entre eux serait insuffisant.

## 7.2 Le journal créatif

Jobin (2010) suggère le journal créatif qui a pour but de laisser émerger les ressentis intérieurs, de se détendre, de développer la créativité, d'exprimer et de clarifier les émotions et la pensée. Elle nous invite à « continuer, pas à pas, jour après jour, peu importe que ce soit ennuyeux, difficile ou exaltant » (*Ibid.*, p. 31) les exercices pratiques qu'elle nous offre. Plus précisément, elle mène ses lecteurs à la rencontre d'eux-mêmes par l'écriture, le dessin et le collage. Cameron (2006), quant à elle, souhaite d'abord que l'on s'engage par l'entremise d'un contrat de douze semaines ou plus, à raison d'environ dix heures par semaine. La romancière nous recommande de noter tout ce qui nous vient à l'esprit sur trois pages chaque matin. Semblables aux trois pages du matin, les « Pages quotidiennes » d'Élie (2011) ont aussi comme objectif de laisser libre cours à l'imagination chaque jour, en accueillant toutefois autre chose que l'écriture, entre autres, dessiner, coller, déchirer ou coudre, dans le but de s'exprimer par l'entremise de diverses trouvailles matérielles. Le journal créatif, comme d'autres outils créatifs, contribue au développement de la pensée créatrice et imaginative, il fait tomber les balises conformistes et aide à entrer en contact avec soi-même pour créer de meilleures relations par la suite.

## 8. L'ÉTAT DE LA QUESTION

Au total, plusieurs pistes de réponses ont été relevées quant aux questions générales de recherche reliées à la créativité. À travers la recension des écrits se sont effectuées des prises de conscience et des découvertes importantes. D'abord, la définition de la créativité a été explicitée afin de nous donner une idée juste et vraie

de ce que signifie ce concept. Il a été possible de constater à quel point la créativité est un terme qui englobe un vaste répertoire de définitions. Retenons que la créativité est plus qu'une capacité à bien s'exprimer au niveau artistique et que ce concept se définit davantage par l'habileté à être en contact avec soi-même afin de se dépasser et de manifester sa créativité en actions tangibles dans notre quotidien. De plus, les caractéristiques créatives ont aussi été abordées dans le document. À ce sujet, retenons que tout individu est potentiellement créatif et qu'il possède précisément des caractéristiques créatives susceptibles d'être développées. Ensuite, les bienfaits de la créativité ont été mis de l'avant. Entre autres, la santé et l'estime de soi sont touchées positivement par le déploiement de la créativité d'un individu. De plus, le processus créatif ainsi que toutes les phases qui s'y rattachent ont aussi été expliqués.

Ensuite, le contexte social, les jugements, l'autorité, l'éducation scolaire, les peurs, le stress, les paradigmes et de mauvaises conditions psychologiques et matérielles sont autant de facteurs pouvant brimer directement la créativité. Puis, plusieurs propos ont été tenus sur la créativité en éducation. Premièrement, la perception qu'ont les enseignants de leur propre créativité en enseignement a été examinée. Les recherches montrent qu'une grande majorité d'enseignants ne sont pas créatifs autant qu'ils l'espèrent, et ce, pour plusieurs raisons. Deuxièmement, le point a été fait sur les changements qui seraient nécessaires pour une éducation créative et l'on a vu que le système éducatif actuel ne permet pas toutes les conditions favorables à la créativité dans les écoles. Troisièmement, les pratiques et les interventions favorisant la créativité des élèves et des enseignants ont été détaillées. Finalement, quelques outils créatifs pouvant être utilisés pour stimuler le potentiel créatif de tout individu ont été amenés.

En revanche, malgré toutes ces idées et les multiples ouvrages et articles consultés, aucun écrit sur les enseignants au primaire ayant étudié leur propre créativité n'a été trouvé. Cette recherche est donc pertinemment justifiée. En fait, certains auteurs se penchant davantage sur la définition de ce concept viennent nous

aider à mieux comprendre ce en quoi consiste la créativité, d'autres auteurs étant plus enclins à nous faire découvrir notre propre créativité nous suggèrent des façons de nourrir le meilleur de soi par l'entremise d'exercices et d'activités afin de préciser encore davantage notre conception de la créativité, certains autres auteurs établiront des liens entre la créativité et l'innovation au sein d'entreprises afin de faire valoir des idées toujours plus originales et plus enlevantes, plusieurs autres verront la nécessité de faire des liens entre la créativité et le monde l'éducation. Bref, ce sujet d'étude semble susciter beaucoup d'intérêt et il apparaît comme un lieu d'exploration pour tout un chacun. C'est pourquoi, au cœur de tous ces propos tenus par les divers auteurs, je désire moi-même vivre l'expérience de la découverte de mon potentiel créatif. Il sera ainsi possible d'analyser les réels impacts du cheminement parcouru à travers cette expérience.

### **8.1 Les objectifs et la question spécifique de la recherche**

L'objectif général de la recherche est de découvrir ma créativité afin d'actualiser mon potentiel créatif dans le but d'enrichir mes pratiques d'enseignement. Plus spécifiquement, il s'agit de favoriser la découverte de ma créativité par la mise en pratique de diverses activités créatives et d'analyser les impacts (apports et obstacles) de la mise en pratique de ces activités créatives sur moi-même.

Tenant compte de ce qui précède, la question spécifique de recherche est la suivante: « En quoi la découverte de ma créativité et l'actualisation de mon potentiel créatif permet d'améliorer mes pratiques d'enseignement? »

## TROISIÈME CHAPITRE

### MÉTHODOLOGIE

En premier lieu, ce chapitre précise la méthodologie choisie afin de répondre à la question de recherche énoncée précédemment. Cette question portait sur les impacts de la découverte de la créativité et de la mise en pratique d'activités créatives. C'est par l'entremise d'une approche qualitative que la recherche a été effectuée. Spécifiquement, le devis méthodologique utilisé fut l'analyse de pratique. Ce devis a permis, dans un premier temps, de favoriser la découverte de la créativité et dans un deuxième temps, d'analyser les impacts de la mise en pratique de ces activités créatives. En deuxième lieu, la constitution de la recherche est décrite en profondeur. Toutes les étapes sont définies logiquement afin de concrétiser le cheminement effectué à travers la question de recherche. À l'intérieur de ce chapitre, il sera aussi question de mettre sur papier les limites de la recherche dans le but de structurer le noyau de projet d'étude.

#### 1. L'APPROCHE MÉTHODOLOGIQUE

Le but de ce chapitre est de décrire, dans un premier temps, l'orientation méthodologique de cette recherche. Afin de répondre à la question spécifique de recherche nommée précédemment, nous faisons référence à la démarche qualitative qui s'intéresse à l'analyse des processus sociaux et à la compréhension de phénomènes humains, c'est-à-dire d'actions ou de gestes posés par des individus. L'approche qualitative semble la plus indiquée aux fins de la recherche, car elle implique un processus de découvertes, de réflexion et d'exploration par rapport à un vécu, étant ici celui de ma créativité. D'ailleurs, selon Paillé et Mucchielli (2003), l'approche qualitative est directement attachée à la recherche ou à la construction de sens que l'on donne à une situation. Cette approche vise donc la compréhension d'un phénomène en privilégiant l'étude approfondie de celui-ci. Elle constitue « une porte d'entrée privilégiée sur l'expérience humaine et sociale » (*Ibid.*, p. 21). Tenant compte de ce qui

précède, l'approche qualitative a été privilégiée dans le cadre de cette recherche puisque nous avons tenté de comprendre un phénomène, c'est-à-dire mon processus créatif, en tant que personne professionnelle enseignante. Plus précisément, il s'agit d'une recherche à caractère ontogénique, c'est-à-dire sur le développement de soi.

### **1.1 Une recherche à enjeu ontogénique**

La recherche ontogénique ne fait pas toujours l'unanimité. Van der Maren (1999) affirme qu'elle est encore parfois mal considérée puisqu'elle ne permet pas suffisamment de recul ni d'objectivité pour perfectionner des outils, des interventions ou des compétences dans un domaine tel que l'enseignement mais il soutient, comme d'autres auteurs (Mucchielli, 2003; Paillé, 2007), que ce type de recherche est de loin la plus souhaitable parce qu'elle vise le perfectionnement de l'action d'une manière enrichissante. Les recherches ontogéniques sont très importantes puisque les transformations de la société et des milieux de travail qu'elles impliquent se produisent de façon concomitante avec l'évolution personnelle de l'individu qui prend de l'âge, de la maturité et qui approfondit ses questionnements, tout en s'inscrivant de manière consciente dans une réciprocité active avec son environnement familial, social et professionnel (Van Der Maren, 1999). Tout au long de sa vie, le praticien doit se renouveler s'il veut continuer à trouver du sens à sa vie, de la gratification dans son travail et des possibilités de demeurer acteur et créateur de sa vie. C'est pour ne pas échapper la richesse de l'expérience que les approches réflexives m'apparaissent comme une voie de passage incontournable. Il serait limitant de n'étudier la créativité en éducation que de façon distancée et théorique. En effet, les recherches ontogéniques sont rigoureuses. Par exemple, l'analyse de pratique permet de bien examiner des savoir-faire personnels, uniques et singuliers et de les formaliser. Elle aide du même coup à rendre communicables ces savoirs d'expérience et à les transformer dans les directions souhaitables. Tout compte fait, l'extrait suivant vient définir le but premier de cette forme d'étude, qui correspond d'ailleurs aux visées de cette recherche.

La finalité principale de ce type de recherche est le perfectionnement ou l'amélioration de l'instrument principal de l'intervention en éducation, c'est-à-dire les habiletés professionnelles du praticien, ses gestes, ses discours, ses actions ou des techniques qu'il a lui-même élaborées comme enseignant. (Van der Maren, 1999, p. 124)

La recherche ontogénique permet au chercheur lui-même de se libérer de pratiques jugées traditionnelles, conservatrices et étouffantes. Rappelons ici que je souhaite découvrir ma créativité dans le but de mieux me réaliser comme professionnelle, au-delà d'une situation qui me bloque jusqu'à maintenant mon épanouissement personnel et lors d'interventions réalisables dans mon domaine. Enfin, la recherche fondamentale à enjeu ontogénique permettra d'atteindre les objectifs de recherche ciblés en lien avec le développement de la créativité. Pour ce faire, de bons choix ont été faits, notamment en ce qui a trait au devis méthodologique.

## **1.2 L'analyse de pratique : le devis méthodologique**

Tenant compte de l'objectif général de recherche qui est de découvrir ma créativité dans le but de la comprendre et d'améliorer mes pratiques d'enseignement, le devis méthodologique qui répond le mieux aux besoins du projet de recherche est l'analyse de pratique. D'abord parce qu'il y a un phénomène à observer de près, l'analyse de pratique professionnelle s'avère un temps d'arrêt idéal pour mettre en suspens et examiner une partie de ce qui pose problème. Selon Paillé (2007), il s'agit d'analyser et de critiquer systématiquement une portion d'expérience professionnelle. Celle-ci, prise à la fois comme objet d'étude et comme déclencheur d'une autoanalyse, aurait souvent des répercussions jusque dans la vie intime des individus du milieu enseignant. En d'autres termes, l'analyse réflexive s'est avérée parfaite pour cette recherche puisqu'elle m'a permis de découvrir ma créativité dans le but de la comprendre et d'améliorer mes pratiques d'enseignement.

En effet, l'analyse de pratique se déroule en plusieurs étapes. Le tableau suivant permet de bien cerner chacune d'entre elles et d'y établir une chronologie

convenable au bon déroulement de celle-ci, dans la rigueur et la cohérence. Les étapes de l'analyse de pratique sont les suivantes :

Tableau 5  
Les étapes de l'analyse de pratique

Étapes à suivre	Explications
1. Choix de la portion de pratique à examiner	Il s'agit de déterminer ce que l'on désire observer, ce qui pose problème.
2. Choix du type de corpus réflexif et constitution du corpus.	Le journal de bord et le journal créatif seront les corpus de la présente recherche. Il peut s'agir d'éléments naturels (productions artistiques) ou d'éléments constitués pour la recherche (journal professionnel, autoscopie)
3. Analyse thématique du corpus	Il est possible de faire alterner constitution et analyse du corpus, de manière à pouvoir confirmer ou infirmer des hypothèses qui émergent de l'analyse. La méthode d'analyse est celle de l'analyse thématique.
4. Réflexion de nature pédagogique, didactique ou professionnelle à partir des thèmes dégagés	Présentation des résultats : relier les constatations faites avec ce que l'on trouve dans les écrits sur le sujet
5. Tracé des implications générales ou des projets de modification de la pratique issus de l'analyse réflexive	Il faut déboucher sur une réflexion de nature pédagogique, didactique ou professionnelle et dégager des implications générales ou des projets de modifications de la pratique (Paillé, 2007).

Source : Paillé (2007).

### 1.2.1 Étape 1 : Le choix de la portion de pratique à examiner

Les objectifs à cette étape sont de cerner l'élément principal d'une situation problématique, et par le fait même, de laisser émerger une théorie qui pourrait venir la solution au problème de départ. Préalablement au premier chapitre, les définitions des concepts principaux tels que la créativité et le processus créatif ont été présentées, les caractéristiques créatives, les bienfaits et les freins de la créativité ont été soulevés



et des liens sur la place qu'occupe la créativité en éducation dans le contexte actuel ont été élaborés. C'est à la lumière de nombreuses lectures et des informations relevées au premier chapitre que j'en suis venue à établir des liens entre ma quête de sens personnelle et professionnelle et la créativité. Ainsi, j'ai supposé que la découverte de ma créativité par la mise en pratique d'activités créatives serait grandement profitable.

### *1.2.2 Étape 2 : Le choix du type de corpus réflexif*

À cette étape-ci, j'ai dû porter un regard lointain sur le projet d'étude afin d'anticiper le temps nécessaire pour arriver aux conclusions de la recherche (canevas) et ainsi planifier les activités créatives à pratiquer. Un canevas de mise en pratique a été établi pour les mois de mai, juin et juillet 2012 (annexe C). Durant cette période, deux types de journaux de bord ont été expérimentés. Dans un de mes deux journaux de bord, celui rédigé à l'ordinateur, j'ai écrit tous les matins sur mes états d'âme, mes émotions, mes angoisses, mon vécu, mes inquiétudes, mes joies et mes peines. Dans le deuxième journal de bord de type «scrapbook», j'ai inséré toutes mes activités créatives. Plus d'une vingtaine d'activités ont été réalisées à raison de trois ou quatre fois par semaine. Celles-ci seront présentées dans le chapitre suivant.

### *1.2.3 Étape 3 : L'analyse thématique du corpus*

L'analyse du corpus s'est réalisée de différentes manières et s'est menée progressivement. Retenons d'abord que dans un premier temps, la lecture de multiples ouvrages sur le sujet avait été bénéfique en ce sens où je me sentais déjà plus informée et sensible à divers aspects en lien avec la créativité. C'est donc dire qu'une augmentation de la connaissance et de la maîtrise du sujet s'est avérée importante au tout début de ce projet d'étude. Puis, au cours de la mise en pratique d'activités créatives, plusieurs changements ont été ressentis tant un niveau intra

personnel que professionnel. Les journaux de bord utilisés ont permis la consignation de plusieurs données et c'est à partir de toute la rédaction qu'ils ont impliqué que plusieurs remises en questions et prises de conscience ont émergé. De là, il a été possible d'analyser des résultats; d'établir des liens entre la mise en pratique des activités choisies et la découverte de ma propre créativité. L'analyse du corpus s'est donc menée de façon graduelle, permettant des ajustements au besoin et respectant le rythme prévu.

#### *1.2.4 La réflexion de nature pédagogique, didactique ou professionnelle à partir des thèmes dégagés*

C'est à cette étape que j'ai pu tirer des conclusions sur les impacts de la découverte de ma créativité suite à la mise en pratique d'activités créatives. Est-ce que les activités ont permis la découverte de la créativité? Est-ce que la découverte de la créativité a eu des impacts sur ma pratique professionnelle? Est-ce que la mise en pratique d'activités a permis le développement de caractéristiques créatives? Ce n'est qu'une infime partie des questions auxquelles j'ai tenté de répondre afin de circonscrire les résultats de la recherche et de relier les constatations faites avec les écrits scientifiques sur le sujet. Or, plusieurs réflexions de nature professionnelle ont été amenées par cette expérimentation et ont permis de mesurer différents impacts de la découverte de la créativité et de la mise en pratique d'activités créatives sur moi-même et sur ma pratique.

#### *1.2.5 Le tracé des implications générales ou des projets de modification de la pratique issus de l'analyse réflexive*

À cette étape, surtout détaillée dans la conclusion, il est possible de constater que ce projet d'étude débouche sur une réflexion de nature pédagogique et qu'elle m'a permis de dégager des implications générales ou des projets de modifications de ma pratique. C'est dans la conclusion que j'ai partagé tout ce que cette recherche a

provoqué comme implications générales et ce qu'elle a suscité comme projections ou idées de développement.

## **2. LE DÉROULEMENT DE LA RECHERCHE**

Maintenant que les étapes de l'analyse de pratiques ont été présentées, il est important de fournir des précisions sur la durée de la mise en pratique et sur la rigueur qu'exige une telle expérience. Pour les besoins de la recherche, un canevas a été construit afin de permettre une constance dans la pratique des activités créatives et afin d'avoir un vue d'ensemble sur ce qui devait être accompli. Cela a aussi favorisé le bon choix d'activités en lien avec l'objectif de recherche.

### **2.1 La durée de la mise en pratique**

La durée de la pratique des activités créatives s'est étalée sur 52 jours, soit du 15 mai au 5 juillet 2012. Celle-ci s'est déroulée lors d'une fin d'année scolaire. Il faut savoir que pour respecter les délais de l'essai, l'expérimentation s'est réalisée de façon condensée et sur une courte période de temps, ce qui s'avère être une limite à la présente recherche. Tout en faisant preuve de régularité et de rigueur dans la démarche, une période de plus longue durée permettrait de bien assimiler ce que chacune des activités apporte. Cela permettrait aussi de ne pas créer de surcharge de travail et de laisser des temps de pause à la personne vivant le projet

### **2.2 Un canevas rigoureux**

À partir des activités sélectionnées dans les différents ouvrages, j'ai construit un canevas me permettant de désigner des périodes de temps aux activités retenues. Cela a été très efficace, car il est visuellement possible de constater le travail qui est à faire et la date allouée. Il s'agit simplement de répartir toutes les activités sur un canevas de type calendrier. Pour les visées de la recherche, le canevas est particulièrement élaboré,

c'est-à-dire que, considérant l'envergure du projet, il est important de faire des choix pertinents, justifiés et variés quant aux activités favorisant le développement de la créativité. Ce canevas peut être consulté au besoin, en annexe C.

### 3. L'OUTIL DE COLLECTE DE DONNÉES

La nature du projet de recherche a impliqué l'utilisation d'un journal de bord. La section qui suit présente d'abord une définition de ce qu'est un journal de bord pour ensuite préciser ses caractéristiques, de même que ses éléments de contenu. Les différents types de note pouvant s'y retrouver ainsi que plusieurs éléments pratiques seront expliqués afin de maintenir une bonne compréhension de ce qu'impliquent les démarches de cet outil de collecte de données. D'autres facteurs favorisant la mise en pratique des activités créatives sont aussi exposés en fin de section.

#### 3.1 Le journal de bord

Pour sa part, Baribeau (2005) précise la définition de cet outil de la façon suivante :

Le journal de bord est constitué de traces écrites, laissées par un chercheur, dont le contenu concerne la narration d'évènements (au sens large, les évènements peuvent concerner des idées, des émotions, des pensées, des décisions, des faits, des citations ou des extraits de lecture, des descriptions de choses vues ou de paroles entendues) contextualisés (le temps, les personnes, les lieux, l'argumentation) dont le but est de se souvenir des évènements, d'établir un dialogue entre les données et le chercheur à la fois comme observateur et comme analyste, de se regarder soi-même comme un autre. (*Ibid.*, p. 100)

Cette même auteure soutient que le journal de bord permet aussi de noter des états d'âme, des réactions ou des questionnements survenus au cours de la recherche. Avant de s'attarder aux différents types de notes présentés dans la prochaine section, retenons que, pour ce projet de recherche, le journal de bord a été essentiel comme endroit de consignation. Tel que Paré (2003) le mentionne, le journal de bord est un

instrument qui permet d'avoir accès à cet espace intérieur et de rejoindre, chaque fois qu'on le veut, cette zone personnelle et cachée de notre vie.

Comme l'analyse de pratique suggère une relation rigoureuse et soutenue avec soi-même, il s'avère important de prendre en note les nombreux changements ou réflexions apportés lors des exercices de créativité. Le journal de bord a permis de faire un retour réflexif sur ce qui sera vécu tout au long de l'expérimentation. Par exemple, il a pu être question de pensées, de prises de conscience ou de constats en lien avec le sujet de recherche. Le journal de bord a été rédigé quotidiennement et regroupait mes activités, mes impressions, mes découvertes ou d'autres remarques pertinentes.

### *3.1.1 Les types de notes et la collecte de données*

Baribeau (2005) et Laperrière (2004) suggèrent des façons d'organiser les données en regroupant différents types de notes. Il est possible de regrouper les notes selon les caractéristiques qui leur sont propres. Par exemple, les notes théoriques, les notes méthodologiques et les notes descriptives sont bien distinctes. Les notes théoriques sont des données qui permettent de faire des liens et de tirer des conclusions sur le sens d'un sujet, les notes méthodologiques sont des données inscrites pour faire état des démarches entreprises et des problèmes rencontrés et les notes descriptives sont plutôt des données qui traduisent un état d'esprit par le biais de descriptions de sentiments ou de faits vécus. Toutes ces notes peuvent être relevées séparément dans le journal afin de faciliter l'analyse des données.

En résumé, il ne s'agit pas de mettre toutes les notes dans le même document, mais bien de cerner celles qui sont inscrites, de saisir pourquoi elles le sont et ce en quoi elles sont pertinentes. Le tableau 6 présente les différents types de notes qui mènent vers les choix effectués pour le présent projet.

Tableau 6  
Les types de notes

Types de notes	Explications et exemples
Notes descriptives	Données de recherche, d'observations, de description de faits, d'évènements, consignation de conversations, émotions, pensées, sentiments, impressions. Trois composantes : lieu, acteurs, évènements ou activités Variante : agrémenter d'images, d'illustrations, de photos But : Comprendre un état d'esprit <ul style="list-style-type: none"> <li>Journal de bord : expériences, peurs, « bons coups », erreurs, confusions, relations, réactions</li> </ul>
Notes méthodologiques	Données concernant les opérations tentées, les problèmes rencontrés, les modifications apportées au devis de recherche, les solutions envisagées (histoire méthodologique)
Notes théoriques	Données relatives à la recherche de sens, à la cohérence des observations, Ex. : interprétations, déductions, conclusions But : faire état des questions, des liens, des opinions contrastées, des réflexions, liens avec les lectures
Notes mentales	Données relatives à une activité d'éveil permettant de se préparer à une situation, de se remémorer un contexte général de l'évènement au moment où il s'est déroulé.
Notes en vrac ou mémos	Données prises à la volée, transcrites sur le vif Ex. : des mots, des intuitions, des bouts de phrases qui pourraient être considérables.

Inspiré de : Laperrière (2004) et Baribeau (2005).

Dans le cas de cette étude, rappelons ici que le processus analysé est en lien direct avec la créativité d'une enseignante qui exposera son expérience à travers les pages de cet outil. Dans ce sens, Gosselin et St-Denis (2011) définissent le processus créatif comme le processus par lequel nous développons des connaissances en lien avec une discipline, mais également une connaissance de soi et du monde. Pour devenir conscient de son propre processus, cet auteur va dans le même sens que Baribeau (2005) et Laperrière (2004) en suggérant, entre autres, une collecte de données permettant de réfléchir sur son expérience.

Pour la présente recherche, les notes descriptives sont celles qui auront été les plus utilisées. Il est possible de diviser les notes descriptives dans notre collecte de données. Par exemple, nous pouvons écrire selon le contexte (les conditions, les faits, le déroulement), selon les pensées (ce qui habite l'esprit à la suite de lectures ou d'événements, les préoccupations du moment), selon l'aspect procédural (actions mentales ou concrètes) ou encore de façon à traduire notre nature affective (le moral, les humeurs, les sentiments, les émotions éprouvées). Pour ce projet de recherche, l'aspect procédural a été rédigé dans le chapitre des résultats à la suite de l'expertise. Toutefois, tout au long de celle-ci, tout ce qui est relatif aux pensées et à la nature affective a été consigné.

La tenue d'un journal prend une partie importante de la journée ou de la semaine, sinon en temps, considérant la qualité de l'énergie que chacun peut y mettre. Pour les besoins de cette recherche, j'ai daté tout ce qui a été écrit. De plus, il faut considérer qu'une routine est compatible à une expérience rigoureuse et crédible. De ce fait, des moments d'arrêt ont été réservés à la création (une période fixe, avant un repas, après un repas, le soir, tôt le matin). Durant ces moments, je me suis assurée de ne pas être dérangée, car lorsque l'attention est perturbée, il devient facile de perdre des idées essentielles, subtiles ou simplement de suivre ce qui se passe autour de soi plutôt qu'en soi. D'ailleurs, pour éviter de perdre des idées, il m'a été utile de traîner sur moi un carnet et d'utiliser des petites feuilles de papier autoadhésives amovibles. En cours de journée, des choses importantes auxquelles je pensais méritaient d'y être annotées. De plus, j'ai fait des choix quant aux instruments de travail afin qu'ils soient convenables à la pratique. Par exemple, j'ai utilisé un cahier, des papiers, des images, des crayons et des mandalas. Outre cela, je me suis aussi penchée sur l'importance de me créer un environnement qui incite au travail de création. J'ai opté pour des rituels efficaces afin d'optimiser ma créativité (concentration, organisation du matériel, allumer une bougie, mettre de la musique douce). Pour cette mise en pratique, j'ai utilisé un lieu fixe bien éclairé tous les jours où mon matériel était toujours prêt et rassemblé.



### 3.1.2 Les éléments pratiques

Dans un même ordre d'idées, sachons que plusieurs éléments matériels et pratiques sont pertinents à insérer au journal de bord. Pour les visées de cette recherche, plusieurs éléments parmi ceux proposés par Paré (2003) ont été retenus. En premier lieu, le langage utilisé dans un journal de bord peut largement différer de celui utilisé dans le contexte de la vie courante. Ce même auteur soulève que l'on a enseigné l'écriture comme un acte réfléchi soumis à des règles strictes, c'est-à-dire que l'écriture a d'abord été présentée comme un langage qui se doit d'être parfait, sans fautes, avec des idées justes et impeccablement bien formulées. À l'école, on s'est intéressé au produit fini, sans tenir compte du processus qui donne naissance à ce produit. « L'insistance sur le produit, les évaluations, les réprimandes mène au fait que des personnes se coupent de ce moyen d'expression important » (*Ibid.*, p.10).

Pourtant, un des grands moyens d'expression et de communication que les humains ont à leur disposition est l'écriture. Lors de l'écriture de mon journal de bord, je ne suis pas laissée restreindre par les limites nommées ci-haut. D'ailleurs, j'ai été appelée à faire des choix, notamment au niveau de la forme. Par exemple, je pouvais choisir de faire des sections, des titres, d'écrire, de dessiner, d'utiliser des couleurs, de laisser des marges et/ou des espaces libres. De plus, pour préserver son intimité, il aurait été possible d'écrire une page de garde indiquant clairement qu'il s'agit d'un matériel confidentiel, qui ne doit être lu par personne sans la permission de l'auteur. Étant donné que mon journal de bord principal était sur l'ordinateur, je n'ai pas tenu à faire cette page de garde, car je n'ai pas craint être lue. Tout compte fait, il demeure que certaines conditions psychologiques sont favorables à l'élaboration d'un journal de bord. Par exemple, il est utile de prendre le temps de relaxer avant de commencer à écrire. Paré (2003) suggère fortement les trois étapes suivantes pour une relaxation avant la création :

- 1- Généralement, cela commence par quelques respirations profondes et par la suite, la respiration retrouve son rythme naturel.

- 2- Il est possible de passer en revue son corps, de percevoir les états de tensions qui y existent, sans faire quoi que ce soit de particulier pour changer ce qui existe.
- 3- Puis, laissant le corps se calmer et revenant à sa respiration, l'attention se déplace sur les émotions, celles de la journée, celles qui nous habitent à l'instant même. Ces émotions, une fois reconnues peuvent continuer à exister durant que l'attention se tourne vers les pensées, les idées.

Rappelons qu'un individu qui souhaite rédiger un journal de bord doit se permettre une certaine liberté, notamment au niveau de l'écriture et de l'organisation de celui-ci. De plus, certains rituels comme celui présenté ci-haut permettent d'apaiser l'esprit et de se mettre dans un état psychologique favorable à l'écriture notamment en ce qui a trait à la relaxation avant la création.

Maintenant que plusieurs précisions sur la façon d'organiser un journal de bord ont été soulevées, il est approprié de relever ce qui a été abordé en matière de contenu dans mon propre journal de bord. D'abord, par l'entremise de certaines activités créatives, j'ai été appelée à y insérer des éléments biographiques tels que des souvenirs, des propos sur des relations interpersonnelles ou relatives à l'image que j'ai de moi. Ensuite, il est important de spécifier que des perspectives intemporelles ont aussi été relevées. Par exemple, il m'est arrivé d'évoquer des idées en lien avec des événements, des décisions que je devais prendre, des réactions que j'avais. D'ailleurs, à plusieurs reprises, j'ai noté mes perceptions en lien avec mes intérêts, mes habitudes, mes forces et mes blocages. De plus, j'ai aussi inscrit des éléments en lien avec des difficultés particulières. Je me suis vue me questionner sur des situations qui me posaient problème. J'ai aussi été confrontée à des réactions vécues et à mes projections et j'ai pu noter mes réflexes, mes émotions et les répercussions rattachés. En outre, plusieurs aspects de ma personnalité ont été mis sous la loupe et ont été détaillés dans mon journal de bord. Les éléments en lien avec ma relation au monde extérieur sont ceux qui se sont avérés les plus exposés. Par exemple, j'ai souvent décrit mes réactions physiques et mes tensions

face à certaines situations. J'ai aussi largement décortiqué mes émotions face à moi-même, aux gens qui m'entourent et aux événements ainsi que mes pensées intellectuelles. Des citations et des collages ont aussi été insérés dans mon journal de bord. En résumé, le tableau ci-dessous traduit ce qui est demeuré pertinent dans le contexte d'expérimentation qui me concerne.

Tableau 7  
Le contenu d'un journal de bord

Éléments du contenu	Exemples ou indications
Des éléments biographiques	- Souvenirs, relations interpersonnelles, image de soi
Des perspectives temporelles	- Grands événements, décisions prises, période de crise, réactions familiales, habitudes, questions, intérêts, blocages, forces. - À quoi ont-elles servi? Qu'est-ce qui s'est passé? Qu'est-ce qui a changé? Qu'est-ce qui apparut ou disparut?
Des difficultés particulières	- Quel est le problème? Comment le formuler? Quels sont les éléments à considérer? Quels sont les avantages et les inconvénients de telle ou telle solution? Quelle attitude prendre? Que sommes-nous en train d'apprendre?
Les réactions, les projections.	- Nos réflexes dans une situation, ce que nous aurions aimé faire, nos réponses, les répercussions
Les réussites, les qualités	- Quelles étaient les circonstances? Qui étaient les personnes? Quel type de relations avons-nous entretenues? Quelles parties de nous étaient à la charge? Quelles qualités s'exerçaient? Quelles émotions nous habitaient?
Les aspects de la personnalité	- Nous sommes composés de différents personnages qui, tour à tour, se succèdent, chacun faisant valoir ses besoins, ses habiletés. La psychosynthèse nomme ces personnages les « subpersonnalités ».
Notre relation au monde extérieur	- Le corps : réactions physiques, tensions, maladies - Les émotions éprouvées face à nous-mêmes, aux personnes ou aux événements - Les pensées intellectuelles
Les méditations	- Se donner des occasions de calmer notre organisme, de se réapproprier nos potentialités, de rendre l'esprit plus calme, plus vigilant et plus sensible, prendre le contact avec le « soi », phase de concentration, respiration.
Des citations, des collages	- Des tableaux, des textes, des paroles, des images, chansons, commentaires, photos

Source : Paré (2003).

Pour une analyse de pratique, plusieurs éléments doivent être mis en lumière. Ainsi, j'ai pu faire état de plusieurs éléments qui influençaient directement ou indirectement ma créativité. J'ai constaté qu'il est possible d'éprouver plusieurs émotions (anxiété, colère) tout en ignorant ce qui provoque ces réactions. Mon journal de bord est devenu un excellent instrument pour explorer les raisons profondes de plusieurs ressentis et ainsi me permettre de libérer ma créativité.

En poursuivant toujours dans le même sens, il est important de mentionner que des éléments techniques doivent aussi être pris en considération. D'abord, le dialogue sera exploité dans le journal de bord. Plusieurs zones de dialogues (le corps, les personnages, les événements, les objets, le travail) seront abordées. Les champs émotionnels devront aussi être explorés (sentiments face à tel événement, tel personnage, telle circonstance). Bref, il s'agit de répondre à plusieurs questionnements pour mener les réflexions à un niveau moins superficiel, et ce, afin que l'expérience soit signifiante. Paré (2003) suggère même d'écrire des lettres à des destinataires originaux tels qu'au cerveau, aux cauchemars, aux amis, aux malaises. Outre le dialogue, l'auteur fait aussi mention de l'imagerie mentale. C'est-à-dire qu'il convient de retrouver des moments dans la vie où certaines qualités comme le courage, la volonté, la joie ou la compassion. Il est aussi possible de visualiser un rêve ou une fantaisie et de le ou la poursuivre à sa fin. Paré (2003) propose également les dessins (les mandalas, les dessins spontanés, les gribouillis) et les collages puisqu'ils impliquent davantage le corps. Finalement, la rétrospective quotidienne est l'une des techniques qui sera la plus favorisée, car dans le cas d'une analyse de pratique, il devient essentiel de prendre un temps pour revoir notre journée et prendre une position d'observateur. Bref, il existe de nombreuses techniques pour faire émerger la créativité des enseignants. Celles relevées dans ce paragraphe semblent bien convenir à mes besoins.

#### 4. LES OUTILS PRATIQUES POUR LA RÉALISATION DES ACTIVITÉS CRÉATIVES.

Maintenant que plusieurs détails concernant le journal de bord ont été mis en lumière, les outils pratiques pour la réalisation des activités créatives seront présentés notamment quant à l'établissement d'une routine stricte et aux choix des modalités utilisées, soit l'ordinateur et le cahier de type «Scrapbook».

##### 4.1 L'établissement d'une routine stricte

Tous les matins, je me suis réveillée 40 minutes plus tôt qu'à l'habitude, afin de consacrer une période d'écriture dans mon journal créatif. Cette activité se nomme les « Pages du matin ». Dès la levée, je m'installais devant mon ordinateur et je dactylographiais toutes les idées qui me passaient par la tête (ce que j'avais à faire durant ma journée, les choses qui me tourmentaient ou me dérangeaient, des idées que j'avais, etc.). Je devais absolument écrire trois pages avant de passer à autre chose (douche, déjeuner, télévision). Donc, l'écriture créative faisait désormais partie de ma routine matinale.

Par la suite, je me dirigeais au travail pour assumer ma journée de classe avec mes élèves. À mon retour à la maison, je consultais toujours mon canevas (annexe D) pour connaître l'activité créative que je devais réaliser. C'est donc tous les jours, juste avant le souper, vers 16h, que j'accordais du temps à la création. Dépendamment de l'activité, les périodes de création variaient entre 20 et 60 minutes. Le travail était toujours effectué au même endroit. C'est-à-dire que je m'installais souvent sur ma table de travail, dans la pièce de l'appartement réservée au bureau. Mon matériel était donc toujours rassemblé dans un lieu fixe; cela évite de s'éparpiller et de toujours avoir à déplacer les choses (crayons de couleur, cahiers, livres). Il faut dire que ce lieu me permettait de me concentrer et d'être seule avec moi-même.

## 4.2 L'ordinateur

J'ai utilisé l'ordinateur, tous les jours, lors de la rédaction des pages du matin, à titre de complément à mon journal de bord. J'ai nommé cet outil «mon journal créatif» (Jobin, 2010) et ce journal créatif fait référence à l'activité de Jobin (2010) qu'elle nomme «Les pages du matin<sup>5</sup>» (p. 12). Le choix de l'ordinateur a été fait afin d'écrire rapidement mes idées et ainsi de ne pas perdre le fil de celles-ci. Puisque je suis très habile avec la dactylographie, ce moyen me convenait parfaitement. De plus, j'apprécie le fait que l'écriture à l'ordinateur est plus soignée et toujours similaire. D'ailleurs, je choissais bien souvent la même police et la même grosseur de lettre. J'ai aussi utilisé cette même modalité pour quelques réflexions plus élaborées afin de favoriser la fluidité de mes idées. Cela reste un choix personnel selon les préférences de la personne en expérimentation.

## 4.3 Le cahier de type « Scrapbook »

Le cahier de type «scrapbook» est un deuxième journal de bord que j'ai utilisé pour toutes mes activités créatives. Contrairement à l'ordinateur, cet outil me permettait de faire des choix au niveau des papiers, des crayons et des couleurs et rassemblait mes collages, mes dessins et toutes les autres activités créatives vécues. Pour une bonne réalisation des activités créatives, je crois qu'il est essentiel d'opter pour un journal de bord de type cahier « scrapbook» puisqu'il permet de dégager les ressentis de façon artistique. Celui-ci traduisait aussi bien ma créativité intérieure que le journal créatif à l'ordinateur et me donnait tout autant accès à mes états d'être, mes émotions et à mes pensées, de façon très concrète, visuelle et kinesthésique. Je suggère fortement ce choix technique.

---

5 Cette méthode qui consiste à écrire trois pages d'écriture spontanée tous les matins au réveil est aussi proposée par Cameron (2006).

Même si l'expérimentation est terminée, je continuerai à faire des collages dans mon « scrapbook » de temps à autre, car j'ai réellement apprécié le calme que cela procure et la libération de l'esprit. Par exemple, je continuerai de découper des mots et des images dans des revues, je noterai des citations inspirantes et j'écirai des buts que je me fixe. Bref, quelques activités se poursuivent sur une base volontaire. De plus, le carnet de notes est un élément matériel que j'ajouterais à mon sac à main afin d'avoir un endroit pour écrire, peu importe le lieu et le moment de la journée. Cela peut s'avérer fort utile pour noter des idées, des pensées qui émergent sur le vif et ainsi libérer le cerveau et éviter la surcharge de celui-ci.

## 5. LES LIMITES DE LA RECHERCHE

En ce qui concerne la nature de la recherche, il va sans dire qu'elle n'obtient pas toujours la reconnaissance de l'ensemble de la communauté scientifique. Certains facteurs contribuent à freiner la reconnaissance de ce type de recherche malgré le fait qu'elle ne constitue pas une approche méthodologique nouvelle en éducation. Plus précisément, nous devons savoir que l'une des difficultés de cette approche est en lien direct avec l'objectivation, c'est-à-dire que la prise de distance relative à sa propre analyse et à ses réflexions personnelles peut être particulièrement ardue qui laisserait une grande place à la subjectivité. Dans l'extrait suivant, les auteurs montrent que la subjectivité joue un rôle important dans le cadre de notre recherche : « ses expériences antérieures de même que son bagage théorique viendront sans doute teinter la prise de décision et l'analyse des données » (Loiselle et Harvey, 2007, p. 55). En effet, plusieurs facteurs concernant le vécu de chaque individu sont à prendre en considération et ne doivent surtout pas être absents de l'étude. Comme la recherche ontogénique permet souvent un changement, une présentation exhaustive de l'individu tel qu'il est au départ de la recherche permet de mieux comprendre son évolution. En fait, les acquis, le mode de vie ou les caractéristiques d'un individu ne doivent pas être des aspects oubliés puisqu'ils font de lui un individu unique, à part



entière. Retenons que c'est à partir de ceux-ci que la transformation s'amorce et qu'il faut donc les énoncer clairement.

Par le fait même, une autre limite de l'analyse de pratique est qu'elle s'intéresse à peu d'individus et n'est donc pas représentative de la population. En conséquence, il devient impossible de généraliser les résultats obtenus étant donné qu'ils sont personnels et intimes à l'individu en question. Par exemple, je ne pourrais nullement globaliser mon expérience puisque d'autres enseignants pourraient se voir vivre la même expérience de façon bien distincte, selon leurs acquis ou leurs perceptions. De plus, le risque de ne pas assez approfondir le sujet en réalisant une simple autobiographie complaisante est une autre limite. Ainsi, il faut demeurer vigilant et consciencieux à cet égard. Selon plusieurs auteurs, (Baribeau, 2005; Loiselle et Harvey, 2007; Van Der Maren, 1999), les résultats doivent traduire des éléments directement liés aux objectifs de recherche et non faire simplement état de la personnalité d'un être. Rappelons ici que l'un des buts de la recherche qualitative est d'adopter une perspective où le chercheur est engagé dans une analyse systématique et critique d'une portion de son expérience professionnelle. Celle-ci doit être effectuée en profondeur et de façon très rigoureuse. En lien avec ces idées, la prochaine section fait état des critères de rigueur pour remédier aux limites.

### **5.1 Les critères de rigueur pour remédier aux limites**

En premier lieu, il est très important d'user de jugement critique, c'est-à-dire que par la façon dont nous assurons la supervision du journal, il est possible de rendre l'expérimentation plus ou moins crédible. Faire appel à soi, à ses collègues et à son directeur de recherche est une bonne façon de faire superviser son journal. Il est recommandé qu'une personne extérieure puisse commenter et poser des questions sur le contenu du journal de bord. Ensuite, pour amoindrir l'effet Pygmalion<sup>6</sup>, « il faut veiller à mettre en place une collecte de données rigoureuse de traces primaires de

---

6 L'effet Pygmalion nous amène à produire des comportements en réponse à nos propres attentes.

l'action pédagogique, rédiger une chronique quotidienne et obtenir la collaboration d'un tiers témoin pour l'analyse de ces traces » (Van der Maren, 1999, p. 125). Soulignons ici que le rôle du témoin est très important; il ne doit pas juger, il doit être ouvert à l'expérience qui lui est rapportée, il doit s'écouter, se laisser interroger, sans se refermer par ce qu'il découvre et être aussi capable de poser des questions. Sachons que la personne qui expérimente a pour buts de confronter ce qui a été fait avec d'autres possibilités, de mieux comprendre la dynamique de ses actions et de ses décisions, de raffiner l'analyse de ses actions et de proposer des simulations de remplacements au besoin, le tout avec une dose d'humilité! Qui plus est, selon Baribeau (2005), l'importance de fournir une analyse de l'expérience très complète et détaillée n'est pas moins lourde. Au contraire, il s'agit là de mettre en évidence les caractéristiques essentielles et les principes de développement émergents de cette expérience.

## **QUATRIÈME CHAPITRE**

### **PRÉSENTATION DE LA DÉMARCHE CRÉATIVE ET ANALYSE DES RÉSULTATS**

Rappelons ici l'objectif général de recherche qui est de découvrir ma créativité dans le but de la comprendre et d'améliorer mes pratiques d'enseignement. Comme la question spécifique de recherche porte sur les impacts de la découverte et de la mise en pratique de ma propre créativité, divers outils utilisés pour son développement seront présentés ainsi que plusieurs extraits tirés directement du journal de bord. À travers ce quatrième chapitre, il sera aussi possible d'observer les effets de la mise en pratique sous différentes perspectives.

#### **1. QUELQUES PRÉCISIONS QUANT AU CONTEXTE PERSONNEL DE LA CHERCHEUSE**

Il est d'abord important de spécifier que certains éléments de contexte ont optimisé ma pratique au fil des semaines. Mon enfance, mes contextes personnels et professionnels en font partie et par conséquent, sont décrits dans les paragraphes qui suivent.

Au cours de l'expérimentation, j'ai pris conscience de plusieurs aspects de mon passé et j'ai réalisé à quel point celui-ci peut être déterminant dans la pratique. Je tiens à préciser que j'ai eu une belle enfance et que je n'ai vécu aucun évènement traumatisant dans ma vie ni souffert de pauvreté. Cela dit, je n'ai pas senti de malaise ou de mal de vivre lors des écritures ou des ateliers créatifs. Malgré le fait que mon contexte de vie ne puisse être généralisé, je dirais que la pratique créative a généré une libération de la créativité chez moi et que celle-ci m'a permis de mieux me connaître et m'a ainsi amenée à me sentir bien dans ma peau et à être plus présente à mon univers intérieur.

Outre une enfance heureuse et un passé agréablement mémorable, il est aussi à noter que j'ai été bien soutenue durant mon projet d'étude. Mon conjoint a été d'une grande aide d'abord en ce qui concerne l'acceptation et la compréhension de mon projet d'expérimentation. C'est-à-dire qu'il était averti de mon projet et qu'il tenait à ma réussite. C'est donc dans un esprit de collaboration que j'étais disponible pour mes activités créatives. Par son soutien et celui de mes proches, je ne me sentais pas limitée dans le temps que j'allouais au travail et je ne vivais pas de sentiment de culpabilité. De plus, je n'étais pas dérangée pendant mon travail puisque mon mari savait que j'avais besoin de temps et de concentration. Enfin, pour les exercices d'abstraction et de fluidité, il me fournissait les mots-clés nécessaires. Si j'avais moi-même choisi les mots-clés, j'aurais probablement eu tendance, inconsciemment, à choisir des mots moins complexes et moins recherchés, sachant l'exercice que j'avais à effectuer. De surcroît, il ne savait pas ce que j'avais à réaliser, alors il pouvait puiser librement dans son imagination et cela donnait accès à des mots-clés farfelus. Ainsi, cela rendait l'activité plus exigeante sur le point de vue créatif.

Indépendamment des gens qui m'ont soutenu et encouragé, il faut savoir que le contexte professionnel était aussi encourageant et source de motivation. Mon travail d'enseignante m'aidait grandement puisque grâce à mon emploi du temps chargé et exigeant, j'avais des idées et des pensées. La rédaction de mon journal créatif était donc très aisée car le contenu de mes réflexions intellectuelles était assez dense. Lorsque les vacances sont arrivées, mon esprit était beaucoup allégé et je ressentais un grand vide lors des périodes d'écriture, comme si le besoin de désempirer mon esprit était moins présent. Le contexte de travail agit donc sur le niveau de motivation et selon moi, c'est le fait d'être en contexte d'emploi qui m'a permis de prendre du recul face à mes idées, de les mettre sur papier, de les comprendre, de les analyser voire même de leur donner un sens. C'est alors toute ma vie et ma pratique professionnelle que j'ai pu mieux examiner. Avec ce sentiment d'être plus consciente, parce que je prenais le temps de réfléchir même avec un rythme de vie effréné, tout devenait moins lourd et plus agréable. En fait, l'expérience m'a permis de ne pas me

sentir à bout de souffle au bout de quelques semaines ou de quelques mois. Au contraire, j'ai respiré plus souvent, je me suis sentie moins essoufflée et tous les jours, j'ai apprécié ce qui m'arrivait et j'obtenais une meilleure compréhension face aux choses qui se produisaient. Je n'avais donc pas l'impression que l'expérimentation sollicitait mon temps, car je regagnais ce temps en énergie et en bien-être et je me sentais plus confiante et plus éveillée à ce qui m'entourait. Je me sentais mieux avec mes élèves, mes collègues et ma direction. La peur du jugement et la peur de déplaire en contexte de pratique laissaient place à l'assurance et à la maîtrise de soi. Un contexte professionnel qui encourage la réalisation d'un projet de recherche est donc facilitant et permet d'augmenter la richesse et la signifiante d'une telle démarche pour la personne chercheuse.

Maintenant que les contextes personnel et professionnel ont été décrits en avant-propos, les activités créatives expérimentées doivent maintenant être présentées. Leur description ainsi qu'un aperçu de leur mise en pratique seront dévoilés ci-dessus.

## 2. LA PRÉSENTATION DES ACTIVITÉS CRÉATIVES EXPÉRIMENTÉES

Afin d'acquérir une meilleure compréhension du phénomène à l'étude, il importe de décrire les activités créatives qui ont été expérimentées. L'écriture, le rendez-vous avec l'artiste, les ateliers de création et les exercices de fluidité et d'abstraction seront ainsi décrits et le vécu qui s'y rattache sera également explicité.

### 2.1 L'expérience de la lecture

Comme il a été mentionné précédemment, une des premières démarches s'est résumée à lire des ouvrages qui m'ont aidée à découvrir plus en profondeur ce que signifiait la créativité. Différents auteurs m'ont éclairée sur le sujet. Cameron (2006) Corneau (2007), Jobin (2010), Leclerc (2008), Magistretti (2011) et Csikszentmihalyi

(2006) ont grandement contribué à augmenter mes connaissances et ma compréhension du sujet. Plusieurs informations étaient très pertinentes et m'ont amené à me questionner sur mes propres valeurs en enseignement, à observer de plus près ce que je préconise dans ma pratique et m'ont permis de prendre un temps d'arrêt pour réfléchir et me positionner à travers toutes ces nouvelles découvertes et idéologies.

## 2.2 L'expérience de l'écriture

À tous les matins durant 52 jours, je me suis laissée porter par mes idées que j'ai rédigées dans mon journal créatif à l'ordinateur. Cette activité se nomme «Les pages du matin» (Jobin, 2010). Comme l'écriture est avant tout un instrument de création, d'exploration et d'émergence (Paré, 2003), elle permet de clarifier, d'aller au-delà des apparences et de rejoindre d'autres aspects de la réalité. C'est au cœur de mes écritures que mes certitudes et mes doutes ont été raffinés et nuancés, c'est-à-dire qu'intellectuellement, comme être humain, nous avons des pensées sur ce qui nous fait du bien et sur ce que nous devenons comme individu. Pour ma part, le temps passait et jamais je ne m'étais réellement interrogée de façon arrêtée sur mon évolution personnelle et sur ce que j'aspire à être comme femme et comme enseignante. L'écriture me permettait d'abord de m'asseoir, de façon physique pour réfléchir à mes ressentis et d'être ainsi en contact avec moi-même. Ensuite, je me suis rendue compte que c'est le fait d'être confrontée à mes peurs, à mes goûts et à mes idées, qui m'a obligé à mieux les définir. L'écriture m'amenait à me prononcer, à m'affirmer. Par exemple, si un matin je pense que je vais bien, j'ai donc la certitude que je vais bien. Cependant, à partir du moment où je m'assois et où j'écris sur ce sentiment de bien-être, je viens nuancer et préciser pourquoi et comment je me sens bien. La même chose se produit pour chaque état d'être. Si je me sens en colère ou inquiète par rapport à une situation, le fait d'écrire permet non seulement de nommer l'émotion mais aussi d'amener ma pensée à énoncer ce qui cause l'émotion en question et à traduire ce qui l'accompagne. Les deux extraits suivants, tirés directement du journal de bord, montrent que l'écriture permet de revenir sur certains aspects de la vie et d'en illustrer un point de vue plus distancié:

*« Je sens que j'ai changé depuis les 2 dernières années. Vraiment ... Je fais encore de l'anxiété, mais je crois réellement que c'est à cause d'un certain surmenage. Il faut simplement que je me préoccupe de ne pas trop pousser mes limites en terme de projets. Et puis, je pense bien que la méditation sera un bon exercice pour moi, ça me permettra juste de m'arrêter de prendre conscience d'où j'en suis, de respirer... Ça fait du bien. »*

*« Tiens voilà une bonne citation : "Quand on est vraiment mûre pour un changement, on se dit que même un échec saura nous rapprocher un peu plus de ce qu'on a vraiment envie d'être". Ressentir ça à l'intérieur, ça nous rend vivant et ça met les peurs de côté, j'adore ça et j'adore me sentir comme ça; comme si rien ne pouvait m'arrêter! Je reviens avec mon expérience personnelle de la méga tyrolienne que j'ai faite en voyage cet été... toute seule, pour moi-même, pour me convaincre que j'étais capable. Ça a tellement valu la peine. Maintenant j'y fais référence...J'ai vraiment besoin de sentir que je suis en contrôle de ma vie, que je suis confiante et que je vais plus loin... D'autre part, quand on n'a pas peur de se jeter dans le vide et qu'on fonce droit devant... On a le sentiment d'avoir du pouvoir et d'être courageuse, sans avoir peur de l'échec. On se dit : adviennne que pourra! Moi, j'aime ça ! (Journal de bord, 2 juin)*

Quelques autres réflexions ont été également effectuées de manière plus sporadique au cours de la pratique. La réflexion suivante sur les peurs me permet d'appuyer ce que les auteurs décrivent par rapport à l'écriture, c'est-à-dire que celle-ci permet de diviser un sujet en plusieurs parties et qu'elle peut amener la personne à considérer les différentes perspectives liées au sujet en question (Cameron, 2006); Corneau, 2007; Jobin, 2010; Paré, 2003) :

*«Par où commencer?? Des peurs, j'en ai beaucoup... mais en même temps, je suis très brave et j'aime les activités qui me donnent des sensations fortes, des activités qui feraient peur à d'autres. Je pense entre autres à la moto ou à la tyrolienne. Moi, ce qui me fait peur, ce sont les peurs où je ne peux pas décider comme la maladie, la mort, la grossesse. Sur cela, je n'ai pas de contrôle, pas de pouvoir de décision et ça, ça m'énerve au plus haut point. Je fais tout ce que je peux pour ne pas que ces peurs prennent trop de place, j'essaie de m'autorassurer, de discuter avec des gens, mais il reste que je suis tout de même assez craintive à ce niveau-là ! Dans le cours d'intelligence émotionnelle, j'ai*



*fait une liste de mes peurs et j'ai dû les associer à un besoin ou un aspect positif. Cela m'a réellement aidé à rendre mes peurs moins lourdes et moins contraignantes. Au fond, il est question de perception... d'une personne à l'autre les peurs sont différentes et relatives présentes. Je me rends compte aussi que d'une journée à l'autre, mes peurs peuvent être plus ou moins intenses. Il s'agit là d'une certaine instabilité relative à mon humeur, à mon tempérament, à mon moral. Bref, mes expériences de vie m'amènent à être parfois très solide devant mes peurs, parfois plus vulnérable ou fragile.» (Journal de bord, 4 juin 2012)*

En lien avec le sujet, l'écriture a été sans aucun doute l'élément le plus aidant pour moi. Ce fut une vraie révélation, car peu importe les moments de ma vie, qu'ils soient heureux ou malheureux, j'aurais toujours une personne vers qui me tourner, une personne qui sait m'écouter et qui accueille drôlement bien mes idées! Cette personne, c'est moi. Parfois, mes collègues pouvaient avoir une discussion sur un sujet et je me souviens en avoir parlé dans mes pages du matin au même titre que si j'avais déjà discuté du même sujet avec une personne autre que moi. Je devenais ma propre référence. Je me suis rendue compte à quel point je me fie beaucoup sur les gens sans même d'abord prendre en considération mes propres opinions. Je réalise que ma propre personne devrait être prioritaire et que je dois me faire confiance et me soucier de mes points de vue. Bien sûr, il devient intéressant d'échanger socialement, d'entendre les idées d'autrui, mais le plus important, c'est de prendre le temps de se questionner sur comment nous nous percevons, comment nous nous sentons, comment nous vivons les événements qui nous arrivent... C'est ce que l'écriture m'a permis de comprendre. Elle m'a donné l'occasion de me mettre à jour sur mes états d'âme et de prendre de mes nouvelles. Je suis entièrement d'accord avec Paré (2003) et la citation suivante exprime exactement ce que je retiens de l'acte d'écrire :

L'écriture, c'est essentiellement l'expression de ce que l'on est devenu dans ce processus et de ce qui est en train de se passer; souvent, elle préfigure l'avenir, la volonté pointant dans certaines directions, vers certaines valeurs qui nous sont chères. (Paré, 2003, p. 10)

En résumé, l'écriture est aujourd'hui devenue un moyen de bien me sentir au même titre que de bien manger ou que de faire de l'activité physique. Cet outil est le miroir de mes pensées; une sorte de remède pour la santé mentale et physique. Au quotidien, il m'aide à mieux gérer les événements de la vie et me permet d'accéder à des réflexions qui seraient peut-être restées discrètes, en suspens. D'ailleurs, pour moi, c'est très thérapeutique... une petite séance d'écriture est aussi satisfaisante que la dose d'endorphines que je libère lors de mon jogging. Je me surprends à encore à recommander cet outil créatif à mes proches afin qu'eux aussi vivent les bienfaits qui y sont rattachés.

Mon journal de bord est dorénavant l'endroit où je peux libérer mon esprit de toutes préoccupations et cela m'ouvre d'abord à moi-même, aux autres et à mon environnement. Il me reste donc plus d'énergie pour mes autres activités et je suis plus libre et confiante. Ce sentiment de bien-être est difficile à décrire, comme s'il était vital et tellement intrinsèque. Tout compte fait, l'extrait suivant, permet de faire est un retour positif sur cette pratique :

*« Tout d'abord, j'adore les pages du matin. Elles me font du bien et me permettent de réfléchir énormément : pas juste le matin... durant ma journée, le midi et le soir aussi! En fait j'y pense très souvent, je fais des liens avec le moment présent, ce que je vis et ce que j'ai déjà écrit ou ce que j'écirai. C'est un peu comme si tout était mieux perçu ou conscientisé davantage dans ma tête. C'est spécial, mais je dois dire que j'aime vraiment ça. Et le temps pris le matin ne me dérange pas, car je sais que j'en sauve par la suite. Avec tout le stress, les pages permettent de démêler mes pensées, de défaire le chaos. C'est agréable. D'ailleurs, ma perception du mot créativité a changé ». (Journal de bord, 30 juin)*

En lien avec l'écriture expérimentée, je retiens toutefois que l'acte d'écrire est un acte physiquement difficile. Selon Paré (2003), l'écriture d'un journal demande beaucoup d'énergie, beaucoup de concentration et d'attention. Tout comme un entraînement physique, je suis d'avis que la tenue d'un journal de bord requiert une grande dose d'assiduité et de régularité. Il peut être difficile de mobiliser des énergies

considérables pour faire apparaître ce qui est important et significatif pour soi. Il faut savoir que les résistances sont plus que normales. C'est la fatigue, le manque de temps, la déception d'une séance d'écriture ou toutes sortes d'autres manifestations qui peuvent se présenter et nous donner envie de ne pas écrire à un moment ou un autre, et ce, pour diverses raisons (Paré, 2003). J'ai dû prendre les moyens pour y arriver et ainsi de conserver l'élan nécessaire pour aller au bout de l'expérience, en commençant d'abord par un engagement sérieux dans ce projet et par le respect du canevas planifié.

### **2.3 L'expérience du rendez-vous avec l'artiste**

Comme il est essentiel de prendre du temps pour soi et de rêvasser un peu pour être simplement plus en connexion avec soi-même et ainsi mieux libérer sa créativité (Corneau, 2007), je me suis engagée à prendre plus de temps pour moi avec l'activité du « rendez-vous avec l'artiste ». Durant 30 jours, à raison de 2 fois par semaine, je devais être seule avec moi-même (yoga, méditation, massage, périodes de lecture, périodes de calme ou de repos, temps en plein air). Suite à cette pratique, je suis définitivement d'accord avec Cameron (2006) qui soutient que ce genre d'activité permet de reconquérir notre créativité en dépersonnalisant les choses insignifiantes qui s'érigent dans notre vie. Pour ma part, je peux affirmer que mon esprit était beaucoup trop actif et que par le simple fait de m'accorder des temps de tranquillité, je suis devenue beaucoup plus calme, posée, centrée, et surtout, plus près de la personne que j'aspire à être. Selon moi, ma créativité a plus de chance d'émerger lorsque je suis dans ces états plutôt que quand je me sens essoufflée et débordée. D'ailleurs, je me suis vue surprise d'entendre plusieurs commentaires de mes collègues qui m'ont directement témoigné que j'avais une belle énergie et que j'étais plus rayonnante. Donc en respectant un rythme de vie moins effréné, je suis d'avis que ma créativité s'en est trouvée propulsée! Je peux donc appuyer les auteurs (Cameron, 2006; Corneau, 2007; Jobin, 2010, Poirier, 2011) qui affirment qu'il est possible de favoriser la créativité en nous accordant plus de temps libre.

## 2.4 L'expérience des ateliers de création

Tout au long de la pratique, à raison de 3 fois par semaine, diverses activités ont été réalisées afin d'explorer mon imaginaire et de découvrir différentes approches qui ouvrent à la créativité. Cela m'a permis d'aller à la rencontre de moi-même par l'entremise de différents exercices. Sachons que les activités créatives ont toutes été tirées du même ouvrage (Jobin, 2010) puisque celui-ci m'intéresse particulièrement. J'ai choisi les activités qui semblaient les plus captivantes et pertinentes. Selon mes lectures, c'est sans aucun doute l'ouvrage de Jobin (2010) qui répondait le mieux à mes besoins en matière d'activités de création. L'auteur soutient que libérer sa créativité permet d'apprendre à mieux se connaître et à s'ouvrir à soi-même et à son environnement. Plusieurs recommandations judicieuses sont émises notamment sur les rituels favorables à la créativité par rapport au temps, au rythme, à l'espace, à la façon de prendre soin de soi et de passer à l'action! Tout cela est à prendre en considération lors de la mise en pratique d'activité de création pour ainsi les vivre de façon satisfaisante et enrichissante, pour dépasser les pièges d'activités conventionnelles faites simplement par pur plaisir. Le plus important reste de se choisir une façon de faire qui nous convienne personnellement et qui réponde à nos besoins. Pour ma part, plusieurs recommandations m'ont permis de rendre les séquences de travail plus profitables. Par exemple, le fait de m'accorder un espace de travail lumineux et calme et de me planifier des temps de création a fortement aidé à maximiser ma pratique.

En ce qui a trait aux activités créatives réalisées dans le cahier de type «scrapbook», elles ont aussi permis plusieurs prises de conscience. Je me suis rendue compte qu'il existe des multiples formes d'expressions. Cela dit, par les activités plus artistiques, j'ai compris que je ne gagnais rien à me restreindre, qu'il valait mieux que je me laisse aller et que je ne me juge pas sur ce qui allait se produire. Tel que Poirier (2011) et Rouillard (2004) l'ont spécifié, les peurs font partie de nous. Lors des ateliers, je me suis retrouvée face à la peur de me tromper, la peur de prendre des

risques, la crainte du ridicule et la crainte de la nouveauté, mais ce fût une magnifique expérience, car je suis allée au-delà d'une rencontre avec moi-même. Au départ, j'avais plusieurs réticences face aux arts, car je misais beaucoup sur le résultat final alors qu'avec les activités de création, j'ai réalisé que c'était plutôt le sentiment qui était lié à l'activité ainsi que le processus qui étaient signifiants. Dans ce sens, plusieurs activités vécues sont présentées, dans les sections qui suivent, afin d'amener une bonne compréhension de la mise en pratique des activités créatives.

#### 2.4.1 L'écriture non linéaire sur un souvenir d'enfance

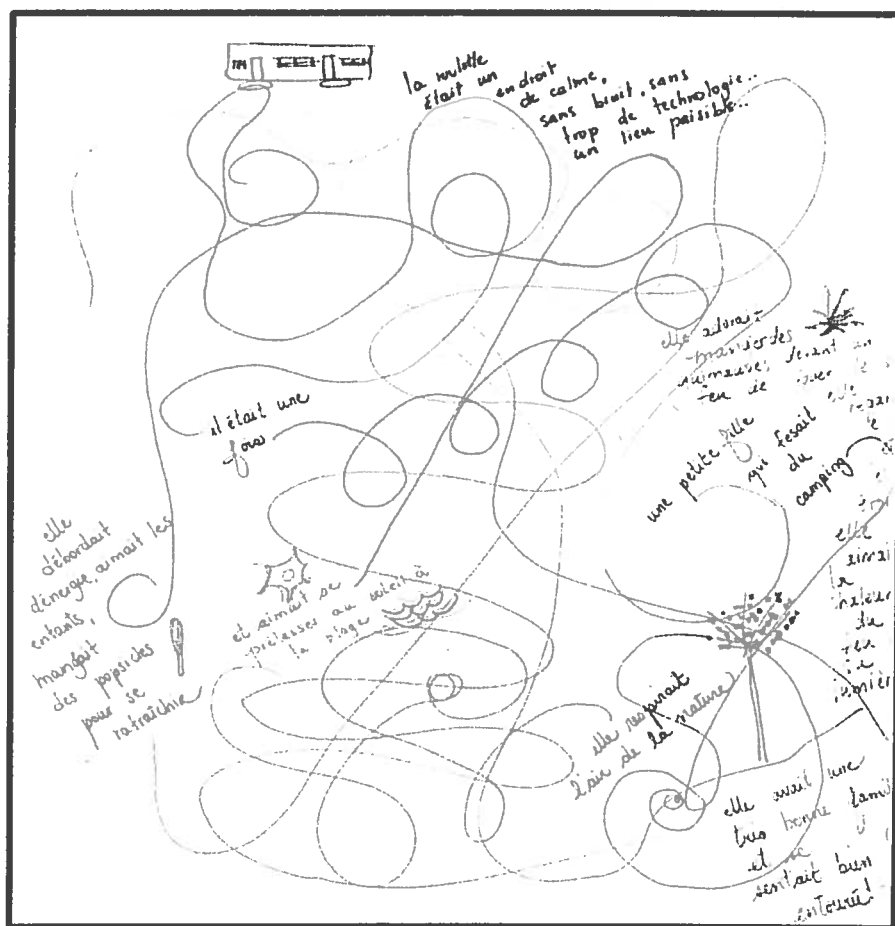


Figure 6 : L'écriture non linéaire sur un souvenir d'enfance

La figure précédente démonte l'activité de l'écriture non-linéaire par le griffonnage et le récit spontané qui consiste à tracer des lignes et des courbes sur une page, en suivant le mouvement du bras et en prêtant attention à ce qui se passe en nous, aux idées et aux émotions qui nous traversent m'a permis de vivre le moment présent et de me plonger dans un souvenir d'enfance heureux.<sup>7</sup> Cette activité a pour objectifs de permettre à l'individu de se centrer et de revenir à un rythme plus lent et plus attentif. Tout comme Jobin (2010), je crois que cela aide à relâcher le contrôle et à stimuler l'imagination pour amener vers le ludique et la détente. Le récit de vie écrit sans suivre de ligne, sans aller de gauche à droite est agréable à produire. J'ai apprécié cette expérience. Mes mains étaient en mouvement, dans un calme plat, sans un bruit. Le fait de laisser aller le crayon sur le papier est relaxant et très libérateur. Cela m'a rappelé l'endroit intérieur où je peux me retrouver avec moi-même, en paix. Je me suis sentie posée et calme. J'ai respiré profondément.

#### 2.4.2 *Le gribouillis à deux mains*

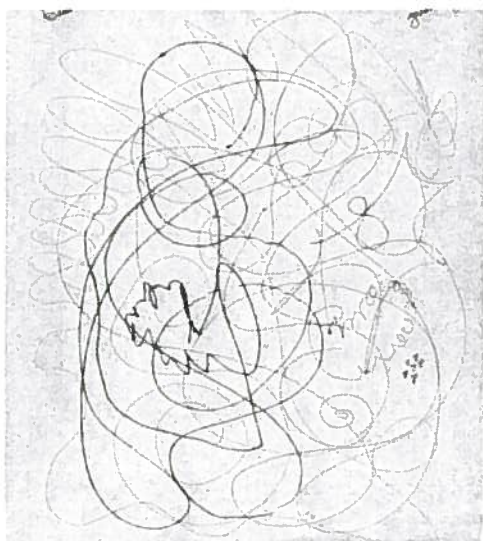


Figure 7 : Le gribouillis à deux mains

---

8. Variantes possibles : Écrire dans n'importe quel sens et n'importe où sur le papier (le crayon fou), écrire en spirale en commençant au centre de la page et en tournant lentement le cahier et écrire spontanément dans une bulle placé n'importe où sur la feuille et faire un trait pour relier cette bulle à une suivante (le saut de bulle).

L'activité de gribouillis à deux mains consiste à faire des gestes avec des crayons afin de barbouiller librement<sup>8</sup>. Elle m'a permis de vaincre la timidité devant une page blanche, de me dégourdir, de me relaxer et de faire taire ma voix critique. Selon Jobin (2010), elle encourage l'esprit de jeu et favorise l'entrée dans le processus créateur. C'est exactement ce qui s'est produit lors de cette expérience. Je me suis vue détendue et plus calme sans porter de jugement sur ma production.

#### 2.4.3 La lettre fictive à une partie de soi

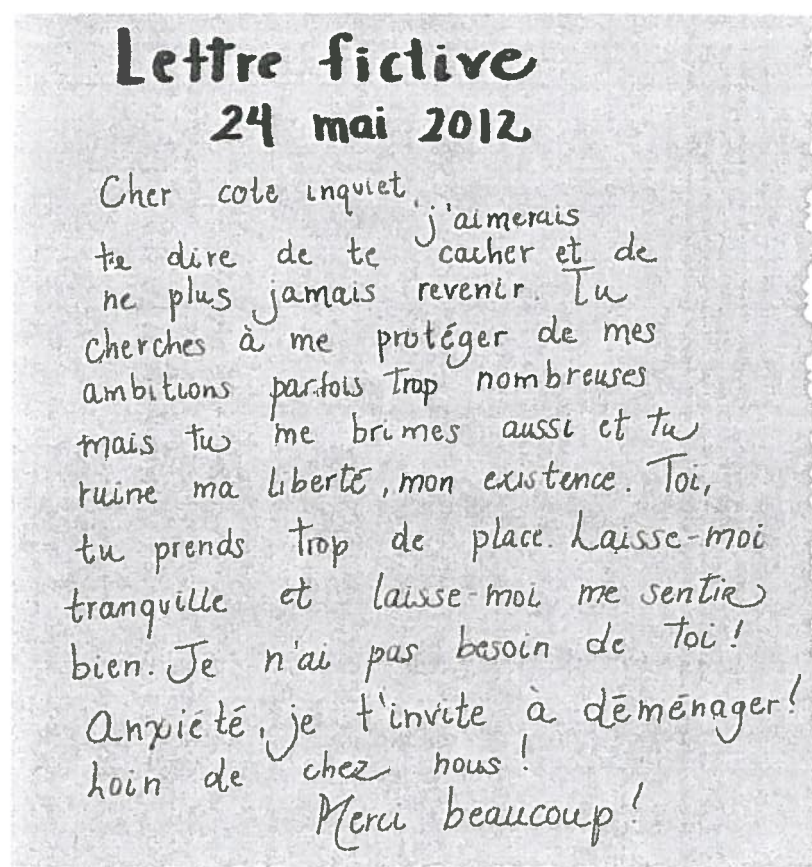


Figure 8 : La lettre fictive à une partie de moi

Cette activité consiste à écrire simplement une lettre comme à l'habitude à un personnage fictif, à une partie de soi ou à une personne qui n'est plus accessible en

<sup>8</sup> Variantes possibles : Il est également possible de fermer les yeux, mettre de la musique ou utiliser les deux mains en même temps lors de la réalisation de cette activité.



tenant compte que cette lettre ne sera pas envoyée. Pour ma part, j'ai décidé d'écrire à une partie de moi; mon côté inquiet. Cette activité a comme objectif d'aller chercher ses propres ressources intérieures pour faire face à une situation. Dans ma situation, je dois confirmer que le fait de m'adresser directement à une partie de moi que je trouve particulièrement déplaisante m'a aidé à adopter une posture affirmative et franche envers moi-même. Encore une fois, l'écriture créative m'a permis de mieux me connaître, d'adopter une position face à ce qui me dérange et ce qui me convient davantage. En fait, j'ai eu l'impression de prendre une distance avec mon anxiété et mes inquiétudes et d'avoir du pouvoir sur ces éléments négatifs. C'est ici que je peux faire un lien direct avec la métaphore de l'iceberg expliquée dans le cadre de référence c'est-à-dire que la partie consciente de mon iceberg me permet de vivre et d'accomplir mes tâches dans le quotidien. Toutefois, avec un exercice comme celui-ci, je rejoins directement la partie de mon iceberg qui est cachée sous l'eau... Je prends conscience de ce je vis et j'apprivoise d'une source interne qui m'habite.

Cette activité peut aussi se vivre sous différentes formes telles qu'une lettre d'appréciation (à un ami, un parent), qu'une lettre de guérison (lettre à un personnage guérisseur pour lui demander conseil), qu'une lettre vide-cœur (lettre dédiée à une personne avec qui vous avez un conflit). Il est également possible d'écrire avec la main non-dominante à une partie de soi.

#### 2.4.4 Le dessin à partir d'une tache

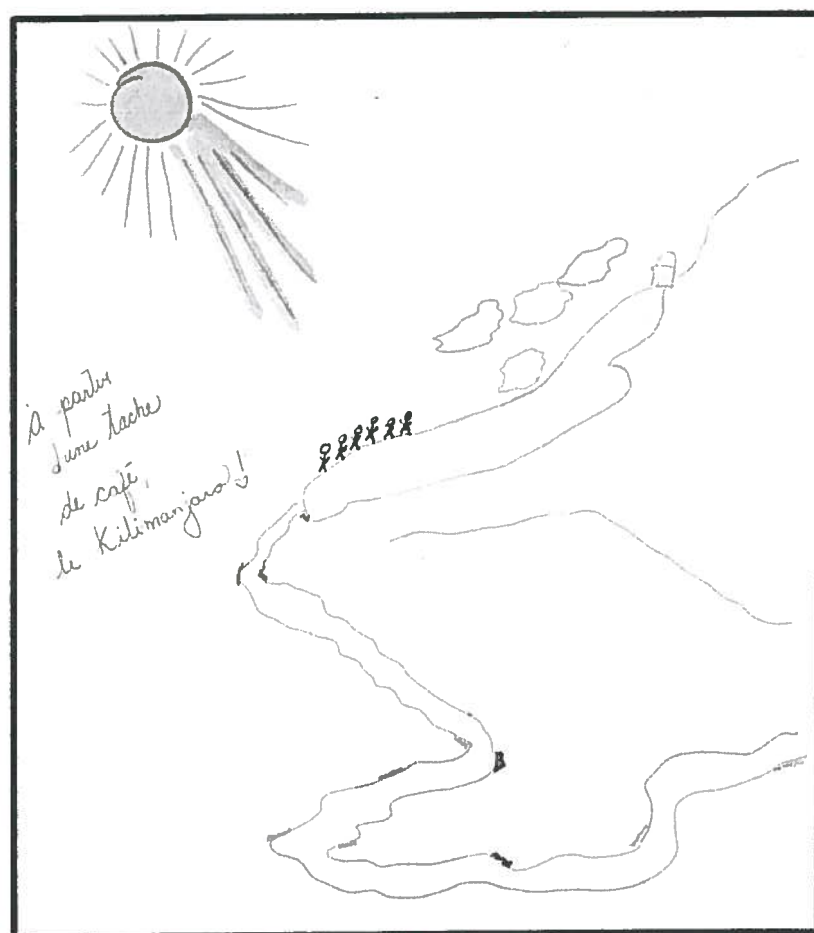


Figure 9 : Le dessin à partir d'une tache

Pour créer ce dessin, j'ai laissé tomber une tache de café sur ma feuille. Il aurait aussi été possible de le faire une tache de peinture ou un bout de papier déchiré et d'entamer ainsi mon exploration du dessin avec ces éléments<sup>9</sup>. Cette activité m'a permis de stimuler mon imagination et de dépasser certaines frontières par rapport à un sujet donné. Dans ce cas-ci, je me suis donné le droit d'escalader le Kilimandjaro et cela m'a rendue heureuse. Il est bénéfique de s'accorder des droits et d'aller au-delà de la réalité à partir d'une simple tache. Cela m'a permis de faire émerger ma créativité.

<sup>9</sup> Variante possible : L'activité du prolongement qui consiste à coller une image ou un billet de spectacle et à compléter l'élément par un dessin.

### 2.4.5 L'activité du collage de mots



Figure 10 : L'activité du collage de mots

Cette activité consiste à découper plusieurs mots dans des magazines et des journaux et à coller ces mots sur une feuille de papier afin de créer un texte ou un message<sup>10</sup>. Elle permet d'ajouter de la poésie dans le journal, d'explorer des sujets personnels de façon inusitée et de relaxer. Celle-ci est tirée de mon cahier « scrapbook » et illustre un atelier de collage créatif où j'ai réellement profité du moment présent et où j'ai libéré mon esprit. Cette activité fut bénéfique en ce sens où elle a permis l'émergence d'une création personnelle très positive.

<sup>10</sup> Variantes possibles : Il est possible d'ajouter des mots à la main ou des images pour de la augmenter la fluidité.

### 2.4.6 La liste de mes rêves

**Liste p.99**  
**Mes rêves**

- occuper des enfants malades (p-t en Afrique)
- faire un voyage humanitaire
- danser la salsa et autres danses latines
- avoir un cheval
- avoir un enfant
- avoir une belle vie amoureuse avec mon mari
- vivre dans un pays chaud quelques mois
- gagner une médaille en planche à neige.
- sentir que je me suis pleinement réalisée à la fin de ma vie
- vivre longtemps et en santé
- faire une longue randonnée de moto avec 40 motos et +.
- avoir ma propre école, être à la tête d'une entreprise ou compagnie..

*Alice à New York et à Vegas*

*Voir le spectacle de Casse-Noisette!*

*ajouts*

- année sabbatique (faire le tour de plusieurs écoles).

Figure 11 : La liste de mes rêves

Cette activité consiste à choisir un titre et faire la liste de tous les mots qui viennent en tête sur ce sujet prédéterminé. Pour ma part, j'ai choisi de faire une liste de mes rêves. Cela m'a permis de faire l'inventaire de mes rêves, de les apprivoiser et d'élargir ma perspective sur un sujet personnel. Je suis très heureuse d'avoir réalisé cette activité, car à la suite de celle-ci je me suis venue réaliser quelques-uns de mes rêves et cela m'a fortement encouragé à prendre les moyens nécessaires pour être plus près de ce que j'aspire. Je trouve que cette tâche m'a permis de réfléchir à mes souhaits et d'éveiller une partie de moi prête à les vivre et à les assumer.

Pour cette activité, il existe plusieurs variantes possibles. Cela peut aussi se faire à partir de questions (ex. : qu'est-ce que je peux faire dans cette situation?) ou à partir de début de phrases (ex. : je me sens... je suis... je veux... je me rappelle...). Il est aussi possible d'écrire sur un autre sujet (ex. : ce qui me donne de l'énergie, ce qui me rend triste, l'argent, mes rêves, mes peurs, etc.).

#### 2.4.7 La réflexion sur mes passions

*« Moi, ce qui me passionne, c'est la danse, la moto, la planche à neige, les enfants. C'est ce qui met de la vie ou de la couleur dans une journée, c'est ce qui me permet de me détendre, de ne penser à rien.*

*- La moto pour le vent qui glisse sur ma peau et les paysages qui me font du bien aux yeux... pour le contrôle et le sentiment de confiance qui m'habite quand je tiens les poignées... je me sens si forte à ce moment-là.*

*- La danse pour les mouvements que je peux faire sans trop réfléchir et pour le plaisir que ça me procure... Les enfants pour leur fragilité et leur si grande intelligence, parce qu'ils me surprennent toujours, et sont si beaux, si spontanés, si purs...*

*- Les voyages pour la relaxation qu'ils me procurent et le sentiment de bien-être et de plénitude... pour la surprise que j'ai quand j'arrive à destination et pour les découvertes que j'y fais.*

*- La planche à neige pour les hauteurs et la sensation de ne pas avoir de limites là, au haut de la montagne, pour le respire que je prends quand je suis en pleine nature dans un monde si froid et si blanc... mais pour l'adrénaline que j'ai en redescendant.*

*Mes passions me permettent de lâcher-prise et d'être moi ... tout simplement. Elles me ressemblent, elles me décrivent... elles sont moi... et si par malheur, je n'avais plus aucune passion ... ou plus de temps pour en profiter, je pense qu'une partie de moi serait alors éteinte. »*

*(Journal de bord, 8 juillet 2012)*

Cette activité permet de réfléchir sur un sujet que l'on choisit. J'ai décidé d'écrire une réflexion sur mes passions et cela a été très bénéfique. J'ai pu réfléchir sur l'importance de mes passions et sur la place que je leur accorde. Celles-ci m'ont

permis de me positionner face à ce que j'aime et à ce qui m'est cher dans la vie. Je crois que par mon éducation, je priorise davantage le travail que le plaisir. Concrètement, j'ai constaté que je dois absolument nuancer cette vision et trouver un équilibre afin de me choisir comme individu et d'accorder plus de temps à ce qui me rejoint, ce que j'aime et ce qui me ressemble. Selon Paré (2003), l'écriture permet de clarifier, d'aller au-delà des apparences, de rejoindre d'autres aspects de la réalité. Les certitudes peuvent être raffinées, nuancées, les doutes aussi. L'écriture permet de revenir sur tous les aspects de la vie et d'en illustrer un certain point de vue. C'est exactement ce que cette activité m'a permis de constater en écrivant sur mes passions.

#### 2.4.8 La réflexion « Où me vois-je dans 100 ans? »

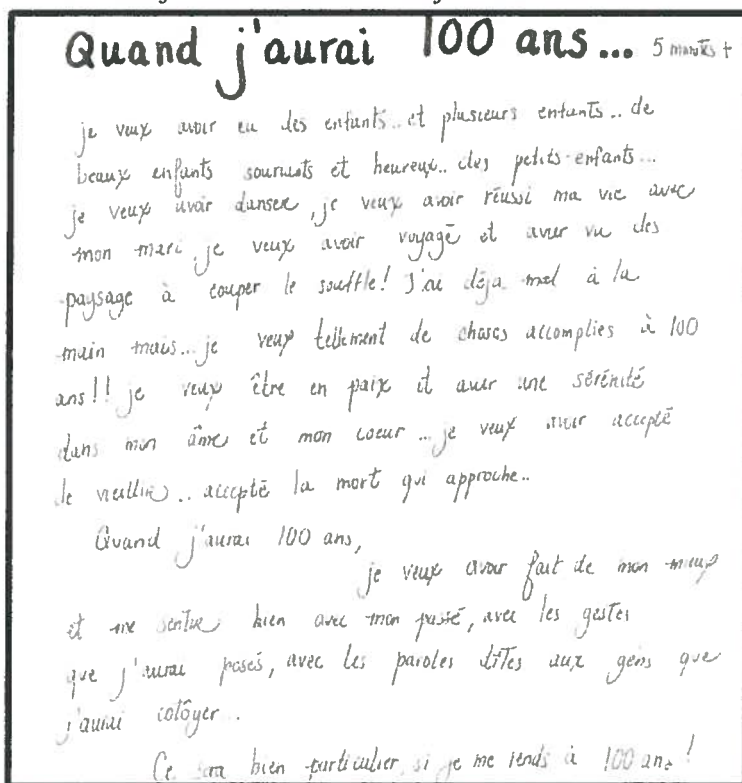


Figure 12 : Quand j'aurai 100 ans

Cette activité consiste à choisir un sujet d'écriture et à se donner un temps limité d'écriture afin d'accroître l'effet stimulant et aller au bout de l'inspiration. L'activité d'écriture sur mes rêves m'a permis de me propulser dans l'écriture, de

stimuler mon imagination et surtout d'amener des surprises par rapport à un sujet inhabituel. Indirectement, j'ai aussi eu moins peur de vieillir. Cette réflexion m'a amenée à mieux vivre le moment présent, à ne pas faire de projections et à ne pas anticiper des idées. Bref, cette activité a été réconfortante pour moi et a apporté un tout autre angle à mon avenir. Cela a donné du dynamisme à ma pratique en m'aidant encore une fois à mieux me connaître et à mieux saisir ce qui m'habite comme valeur.

Il existe plusieurs variantes possibles pour cette activité. Par exemple, il est possible d'utiliser les phrases au «je» (ex : Je me sens lasse parce que... Si j'étais vraiment libre je... J'ai ouvert la fenêtre. ). Il est aussi possible d'écrire à partir d'une question (ex : Que se passerait-il si je ... Comment te sens-tu en ce moment?), d'écrire à partir d'un thème (ex : mon travail, mon secret) ou à partir d'un élément de l'environnement (ex : objet anodin sur une table, un inconnu au parc).

#### 2.4.9 L'atelier du tautogramme

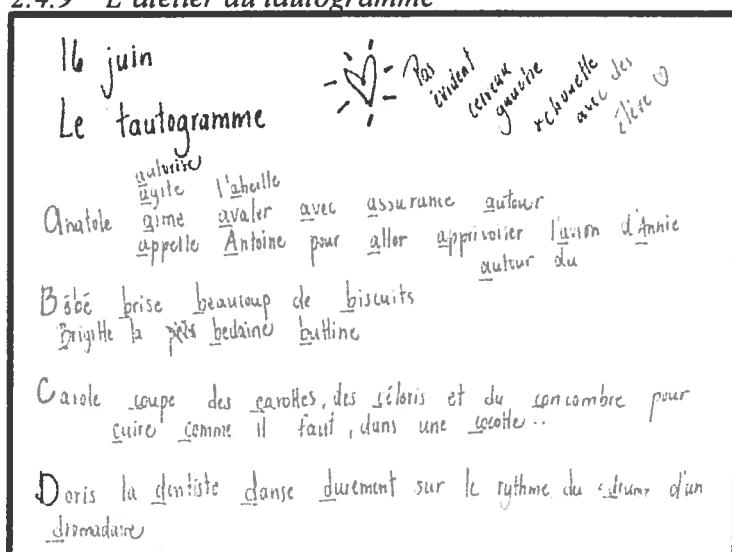


Figure 13 : Le tautogramme

Cette activité consiste à écrire un paragraphe où tous les noms et les verbes commencent par la même lettre. Elle permet d'abord d'explorer le monde fabuleux des mots en découvrant des façons inhabituelles de les travailler. Elle permet aussi de s'amuser, de relaxer, de relâcher la voix critique et de favoriser un lâcher-prise qui



ouvre l'espace pour laisser surgir des intuitions. C'est aussi une activité qui favorise l'utilisation du cerveau gauche afin de trouver des idées farfelues et marginales. Le contexte de l'activité du tautogramme est une bonne occasion de faire appel à l'hémisphère gauche du cerveau même si cela n'est pas facile.

L'activité du lipogramme où il est question d'écrire un paragraphe sans utiliser une lettre de l'alphabet est aussi une activité favorisant la créativité et le jeu par l'écriture. Le marathon qui consiste à mettre plusieurs sujets d'écriture dans une enveloppe, puis à les tirer au hasard pour écrire pendant 30 minutes sur chacun d'eux, en y consacrant 3 minutes chacun est une autre belle variante que j'aimerais expérimenter.

#### 2.4.10 L'expérience de la fluidité et de l'abstraction

Sujets : Tarentule et carte de fête

- *Peut avoir du noir*
- *Peut se prendre dans une main*
- *Pour faire une surprise à quelqu'un*
- *Différentes grandeurs*
- *Se retrouve dans un même pays*
- *N'a pas d'odeur*
- *Peut avoir une forme ronde*
- *Peut ne pas être vu ou se perdre*

L'exercice de fluidité consiste à s'imaginer un objet et à réfléchir, durant 3 minutes, à tout ce à quoi il pourrait servir. Quant aux exercices d'abstraction, il s'agit de trouver des points communs entre deux idées (ex. : vacances et chocolat). Ces exercices ont pour but de forcer l'utilisation du cerveau gauche, soit celui de la pensée intuitive. De plus, ils combattent les ancrages déjà établis sur certains objets. Lors de mon expérimentation, les exercices reliés à ces caractéristiques créatives me demandaient un effort particulier. C'est-à-dire que j'ai dû accepter d'être déstabilisée, d'aller outre ma zone de confort et de me couper de mes paradigmes pour trouver des idées originales et marginales. Je peux dire que les exercices d'abstraction et de fluidité obligent manifestement l'utilisation du cerveau droit, ce qui est très positif. Toutefois, si j'avais à recommencer l'expérience, j'alternerais aussi avec des activités favorisant la flexibilité

des idées et la capacité de faire des bi-sociations. Cela dit, je dois avouer que ce type d'exercice captait moins mon intérêt. Il demandait moins de temps, mais sollicitait une forte dose de concentration et de travail mental. Suite aux activités, les commentaires écrits étaient souvent les mêmes. La réflexion suivante a été inscrite au journal de bord le 30 mai : « En ce qui concerne, ma créativité, je dirais que je dois continuer les exercices de fluidité et d'abstraction, car c'est toujours un défi. Je trouve cela assez complexe à faire.

#### 2.4.11 L'activité des personnages

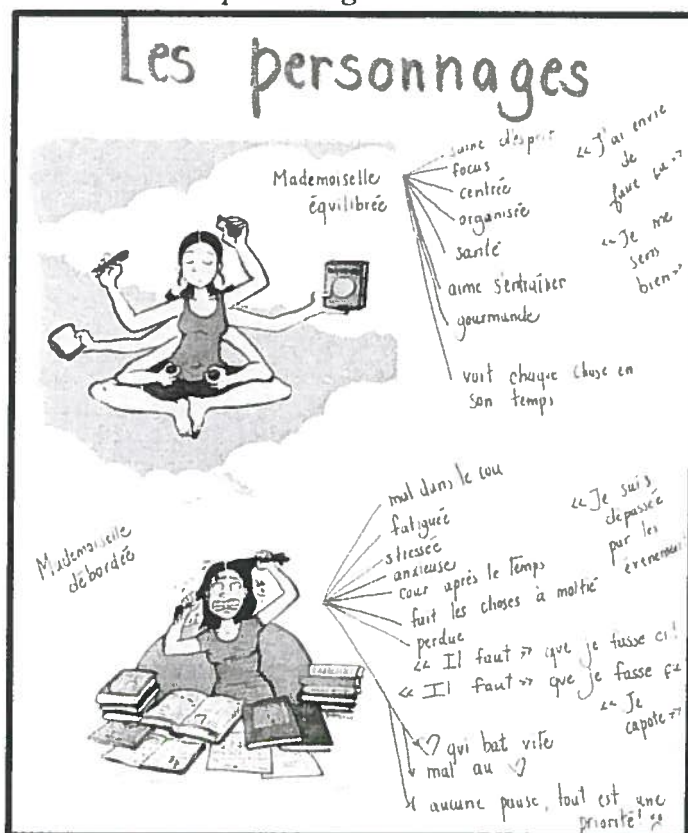


Figure 14 : L'activité des personnages

Cette activité demande d'abord de se choisir un trait de personnalité et de le transformer en personnage en le caricaturant. Il faut ensuite le dessiner ou le représenter par une forme ou un symbole pour le décrire (ce qu'il aime ou n'aime pas, ce qu'il pense, ce qu'il désire, son discours, ce qu'il fait de son temps). Il est aussi

fortement recommandé de lui donner un nom. Il aurait aussi été possible de faire parler une image découpée dans un magazine et de prétendre qu'elle est l'une de mes sous-personnalités. Pour ma part, afin d'exploiter deux de mes traits de personnalité, j'ai osé nommer Madame Équilibrée et Madame Débordée. Je les ai analysées de façon à faire ressortir leurs émotions prédominantes. Cela m'a aidé à voir plus clairement certaines de mes caractéristiques, à gagner de la distance face à celles-ci et ainsi à moins m'identifier aux rôles que je joue dans la vie. En fait, pendant cette activité, je suis devenue témoin de mes propres personnages et ainsi élargir mes perspectives à leur égard. Cela m'a aidé à mieux comprendre mes agissements.

En terminant, mon expérience se traduit non seulement par une meilleure connaissance de qui je suis, mais aussi par un riche travail sur moi-même et sur le développement de diverses habiletés. Je peux dire que plusieurs activités m'ont directement amené vers le dépassement de soi. Je me suis vu repousser plusieurs limites personnelles, mais mon plus grand constat a été lié au fait que je sois moi-même ma propre limite et que plus je reste dans l'évitement de mes peurs, plus je reste dans le renforcement de mes difficultés. En faisant, par exemple, des réflexions sur ce qui me passionne, sur mes rêves et sur là où je me vois à 100 ans, je fais des choix. Je m'équipe et me prépare pour aborder la vie autrement et aller en direction de ce que j'aspire. Je suis amenée à tenir un autre discours, à être motivée et à entretenir mes désirs de soulever de nouveaux défis. Concrètement, j'ai réalisé que je suis moi-même une assez bonne raison de faire les choses, je me suis accordé une valeur personnelle et j'ai compris d'où venait mon sentiment de vouloir être vivante. Ma créativité s'est déployée à travers cette pulsion de vie et les activités créatives m'ont tout simplement aidé à en profiter davantage.

En plus de libérer mon esprit, je suis devenue une personne libre, plus apte à savoir ce qui me convient ou non et plus sensible aux choix que je ferais dans ma vie. J'ai été impressionnée par les effets reliés aux activités créatives et je suis d'avis que plusieurs d'entre elles pourraient être réalisées avec des élèves. Les ateliers de

création demeurent donc très pertinents dans la pratique, car ils ont contribué au développement de mon potentiel créatif et m'ont incitée à changer mes façons de faire parfois trop rigides et conventionnelles. J'ai donc été amenée à m'interroger sur mes besoins, sur ce que je veux pour ma vie et sur mes priorités.

Maintenant que les activités créatives expérimentées ont été présentées, il est important de faire ressortir les transformations engendrées par cette mise en pratique. C'est à travers les paragraphes suivants qu'il sera possible de constater que la découverte de ma créativité s'est réalisée de façon progressive à la lumière de toutes ces démarches, et ce, à différents niveaux. D'abord, c'est grâce à une motivation constante à l'égard de ce projet d'étude que j'ai appris à mieux me connaître et à m'affirmer davantage. Ensuite, il faut souligner le fait que ma créativité s'est aussi traduite par un sentiment de maîtrise de soi. De plus, la définition du concept de créativité s'est aussi éclaircie davantage au cours des mois de mai à juillet et ma compréhension de ce concept est bien différente de ce qu'elle avant le projet de recherche. Enfin, je préciserai de quelle façon les transformations ont été vécues au fil du temps.

### 3. LES TRANSFORMATIONS VÉCUES AU CŒUR DE LA RÉALISATION DES ACTIVITÉS CRÉATIVES

Au cœur de la réalisation des activités créatives, plusieurs transformations ont été vécues. Il sera question de préciser comment s'est traduite la découverte de la créativité entre les mois de mai à juillet 2012. Dans un deuxième temps, je partagerai mon vécu concernant ma motivation personnelle. Puis, j'expliquerai comment ma créativité a émergé par l'entremise d'un sentiment de contrôle et comment ma perception du concept de créativité a évolué. Finalement, je décrirai les transformations intérieures et les transformations de ma pratique en lien avec la découverte de ma créativité.

### 3.1 La découverte de la créativité

Comme bon nombre d'auteurs l'ont souligné, un grand flou entoure la notion de créativité puisque cela se vit d'abord comme une vitalité intérieure que l'on apprend à libérer. Rappelons ici que la créativité est décrite par Poirier (2011) de la façon suivante : «c'est exprimer son essence profonde, ses talents, ses goûts, ses idéaux à travers chacun de ses gestes, de ses paroles et de ses actions» (p. 47). Rien ne permet donc quantitativement d'affirmer que derrière les démarches accomplies se trouvent des résultats concluants. Pour ma part, la découverte de la créativité s'est réalisée progressivement et a provoqué plusieurs transformations notamment sur ma façon de voir les choses et ma façon de réagir à ce qui se passe autour de moi. D'abord, il faut savoir que cette quête de créativité provenait inévitablement du désir de vivre une vie pleine de sens et de cohérence. Je me suis rendue compte que le je recherchais un équilibre dans la façon d'assimiler les idées des autres et de faire valoir les miennes. En précisant la définition de ce concept et en approfondissant mes recherches sur le sujet, j'ai trouvé des réponses aux nombreuses questions de départ en lien avec la créativité en enseignement et je construisant mon identité de femme et d'enseignante. C'est dans une dimension réflexive que je me suis sentie à la fois pleine de pouvoir et pleine de vie. Je tentais de trouver un sens à mes actions pédagogiques et à les rendre justifiables. Maintenant que je me définis par ce que je suis, je peux aussi me définir par ce que je fais... Mais l'inverse était difficile. La découverte de ma créativité se dénote par le fait que je sois en contact avec mon noyau intérieur qui est immuable, quelles que soient les actions que je pose, quelles que soient les expériences que je vis. Ma créativité se déploie dans la posture que j'adopte maintenant. Dans cette nouvelle posture, il y a un moins grand besoin de reconnaissance et un plus grand besoin de me faire plaisir, un moins grand dépendant au regard de l'autre et un plus grand besoin d'autonomie, un moins grand besoin de me dépêcher et un plus grand besoin d'être présente à moi-même. Je communique davantage mes opinions et mes désirs, j'ose faire des demandes ou exprimer mon opinion au risque de déplaire ou de déranger. Toujours dans le respect

et la politesse, ma créativité se déploie par la capacité à partager mes idées. Alors, voilà comment je découvre ma créativité. C'est par une façon d'être qui n'est plus et une autre qui s'installe...

Ma créativité s'est aussi déployée davantage avec toute la prise de conscience et mes nouvelles connaissances acquises concernant les freins à la créativité. Auparavant, je croyais que plus j'étais engagée dans des projets, plus j'exploitais mes forces et plus je me faisais valoir. Je constate que plus mes engagements étaient nombreux, plus je me sentais occupée et importante. Aujourd'hui, avec ce que j'ai appris sur les horaires surchargés qui peuvent freiner la créativité et sur le fait que les temps d'arrêt sont nécessaires, je suis plus sensible à ce que j'entreprends et je prends davantage le temps de me demander si j'ai envie de faire tel ou tel projet et je m'accorde plus souvent des pauses pour modérer mon rythme de vie... En fait, j'ai probablement moins besoin de gratitude aussi face à ce que je fais... je fais davantage les choses pour moi et parce que j'ai envie de les faire. Je suis d'accord avec Paré (2003) lorsqu'il soutient qu'*«apprendre, c'est changer, devenir plus efficace et cela implique que l'on sache comprendre davantage ce qui se passe en nous, autour de nous, et cela implique aussi que l'on change son action conformément à ce que l'on sait »* (p.8).

Ce projet d'étude m'a amenée à traverser graduellement plusieurs étapes. Comme il en a été question antérieurement dans le cadre de référence, le processus créatif lui-même amène l'individu à franchir différentes phases, consciemment ou non, jusqu'à la toute fin de son expérience. La figure suivante présente les étapes traversées tout au long de mes démarches de recherche :



Figure 15

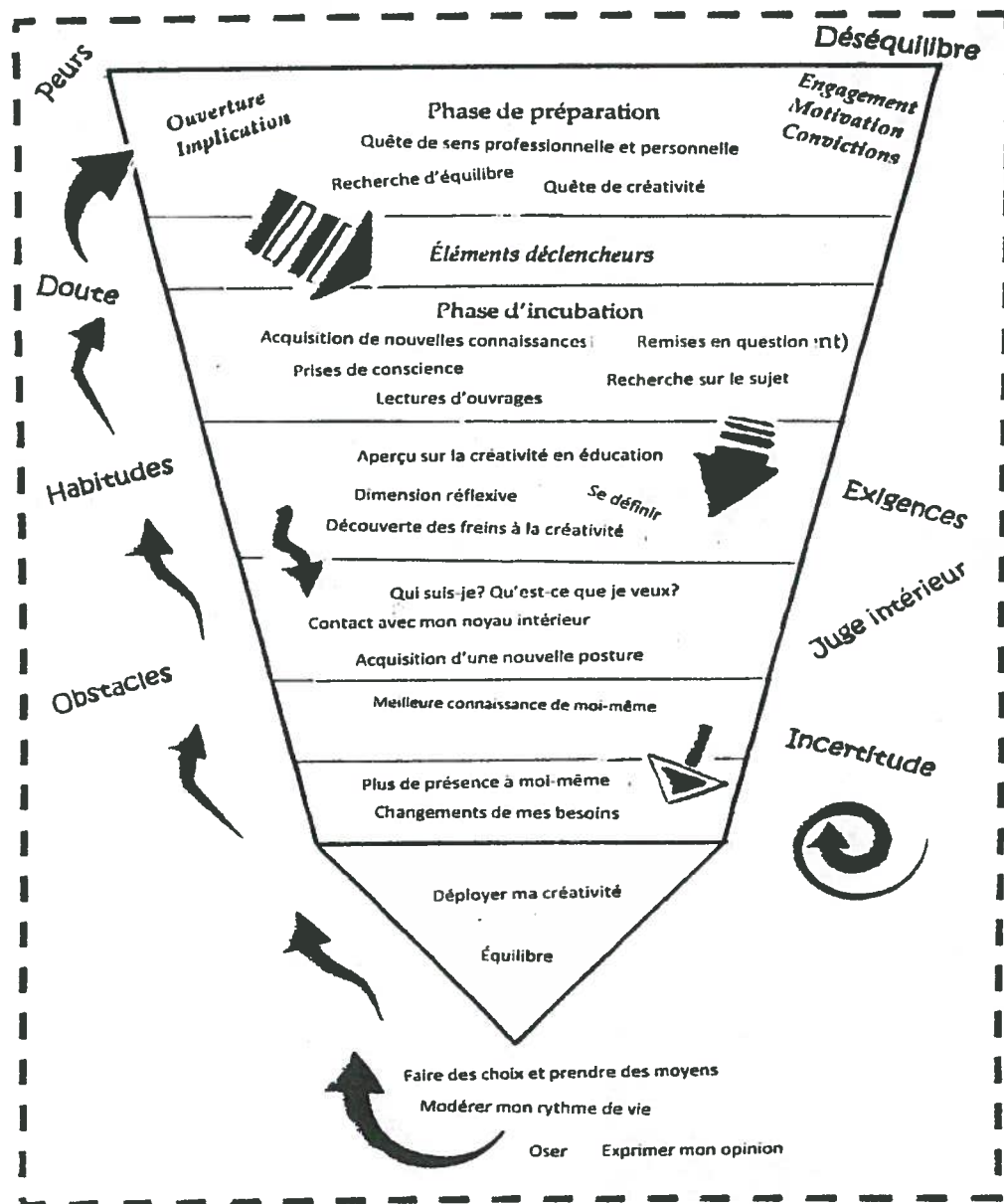


Figure 15 : La découverte de ma créativité, un processus

Source : Inspiré de Csikszentmihalyi (2006), Deslauriers (2011) et Rouillard (2004).

Ce que j'ai vécu lors de mes démarches vers la découverte de ma créativité est présenté dans la figure précédente. Tel que mentionné dans le cadre de référence, les doutes, les habitudes, les obstacles, les exigences, le juge intérieur, les



incertitudes et les peurs sont tous des éléments qui sont passibles d'être rencontrés lorsqu'un individu s'engage dans une démarche créative. Je peux affirmer que cela est juste puisque j'ai moi-même dû contourner, confronter et éviter plusieurs d'entre eux au cours de cette quête de créativité.

### **3.2 Une motivation constante pour se choisir comme personne**

Pour la majeure partie de l'expérimentation, ma motivation était à son comble. La constance et la rigueur ont fait partie de ma démarche et ont dû favoriser le maintien d'une grande motivation. Ma personnalité me permet d'être très déterminée et d'avoir beaucoup de volonté afin d'atteindre mes objectifs. Lorsque je m'engage dans un projet, j'y mets beaucoup d'énergie et je prends les mesures nécessaires pour parvenir à mes fins. Par exemple, dans ce cas-ci, je me suis réservé beaucoup de temps pour être en mesure de faire les activités du canevas. Il aurait été facile de rester au lit ou de flâner à faire autre chose le matin, mais pour moi, il demeurerait beaucoup plus intelligent de me mettre au travail et d'accomplir ce que j'avais à faire. Cela s'explique par le fait que je ne procrastine jamais ou que très rarement. J'ai été éduquée de façon à prendre des initiatives et à aller de l'avant. Je suis travaillante et lorsque je ne fais pas ce que j'ai à faire, je ne me sens pas efficace : je sens que je perds mon temps et je me sens coupable de ne pas avoir assumé mes responsabilités. D'autant plus que lorsque je prends du retard, j'ai le sentiment d'avoir quelque chose à accomplir, comme s'il y avait quelque chose à récupérer dans ce que j'ai manqué. Alors, ce sentiment se transforme en hâte, comme une impatience ou une nervosité... C'est alors que je m'empresse de me remettre au travail! Voilà pourquoi la motivation a été un élément gagnant dans mon cas. Je suis arrivée à rester motivée d'abord parce que je me suis engagée, d'entrée de jeu, dans cette quête de sens promouvant la démarche réflexive. Je voulais aller au bout de mon projet et le mener à terme pour constater les impacts que celui-ci apporterait et ainsi vivre avec les changements qui s'y rattachent.

En revanche, parfois, dans d'autres sphères de ma vie personnelle, cela peut être négatif, car je me mets beaucoup de pression sur les épaules et j'ai de la difficulté à lâcher-prise. Cela peut paraître étonnant, mais une trop grande motivation mène parfois à l'épuisement. C'est-à-dire que, je dois apprendre à me respecter, à m'arrêter lorsque c'est nécessaire afin de réfléchir à mes ambitions et à calmer mes impulsivités. Je retiens ici que pour mon essai, la motivation a été grandement favorable au bon déroulement de l'expérimentation. Par le biais de cette expérimentation, je travaille maintenant à maintenir un bon équilibre à ce niveau : en me choisissant comme personne d'abord et avant tout, en m'affirmant davantage, en m'accordant des temps d'arrêt pour avoir du plaisir et vivre des moments de bonheur, en étant maintenant capable de dire «non» et de faire des choix pour ne pas avoir un horaire surchargé et donc en respectant un rythme moins effréné. Par exemple, je me garde du temps pour lire, je prends du temps en famille, je vais à la gym pour me garder en forme, je m'alimente bien... Bref, je maintiens un esprit sain dans un corps sain. C'est finalement en découvrant peu à peu ma créativité que je suis devenue plus à l'écoute de moi-même, que j'ai pris soin de moi, que j'ai réussi à avoir un bon équilibre de vie et que je découvre ma créativité plus encore chaque jour.

### **3.3 La perte de contrôle vers la maîtrise de soi**

Le projet d'expérimentation m'a permis d'apprendre des choses sur moi-même et de générer certaines transformations. Profondément, j'ai eu l'impression que cette expérience, surtout celle de l'écriture, a été un moteur de changement dans ma vie. L'écriture m'a fait avancer d'abord parce qu'elle m'a permis d'être consciente de mes pensées et ainsi plus éveillée. J'arrivais à mieux me connaître. Il est certain que je ressors grandie et transformée de cette expérience. C'est comme si j'avais décidé de monter dans le train plutôt que de le regarder passer. J'ai monté à bord d'un wagon et pendant 52 jours, j'ai voyagé dans mon cœur, dans mon corps et dans mon esprit. Je me suis sentie en contrôle et j'étais la conductrice de ma vie! Lorsque je suis

descendue de celui-ci, j'ai réalisé que l'écriture m'avait grandement aidée et soulagée. D'abord parce que, dans une période de ma vie où l'anxiété devait être à son plus haut, je me suis sentie calme et posée. J'ai été capable de prendre les choses une à la fois, comme elles arrivaient et j'ai aussi été en mesure de cerner ce qui me trouble au quotidien. En écrivant, il était possible d'explorer mon monde intérieur et d'aller, en toute simplicité, vers le meilleur de moi-même. J'ai pu lire et relire mes écrits et me rendre compte que certains aspects de ma personnalité m'empêchaient de déployer ma créativité. Par exemple, je me suis aperçu que mon anxiété est très élevée quand je m'engage dans plusieurs projets d'envergure à la fois, que cette dépendance à être trop souvent occupée n'est pas nécessaire et qu'elle est plus embêtante que profitable. Donc, à partir du moment où j'ai lu mes écrits et que j'ai fait des constats sur ce que je ressentais et ce que je vivais comme individu dans le quotidien, il est devenu possible d'y réfléchir et d'y apporter des changements au besoin. C'est que, par l'écriture, je suis parvenue à être doublement attentive et sensible à qui je suis et à mes états d'être. J'ai développé une ouverture face à moi-même en apprivoisant mes pensées et mes émotions. En second lieu, j'ai constaté que je focalisais beaucoup sur l'idée d'avoir un enfant. Comme il n'est pas question de me juger, j'ai simplement pris conscience de ce qui se passait dans ma tête. J'ai essayé de comprendre mes pensées et j'ai réfléchi à savoir si cela me convenait dans le moment présent. À la suite de ce constat, j'ai été en mesure de mieux gérer mon énergie en rapport avec le souhait d'avoir un enfant. J'ai accepté de miser davantage sur les bonheurs que je vivais déjà plutôt que de m'acharner sur le fait de vouloir un enfant. Cette balade en train se transforme en un réel cheminement personnel. En sachant que je focalisais beaucoup sur cette idée, je comprenais mieux sur quoi mon énergie se concentrait et je saisisais l'occasion de rediriger mes idées ailleurs.

Honnêtement, il est certain que, de mon plein gré, je reprendrai la route de l'écriture dès septembre. De plus, je m'inscrirai à des cours de yoga pour continuer à avoir une place dans mon horaire qui m'est proprement réservée. Il est donc évident que cette mise en pratique m'a aussi servi à apprendre que j'ai le droit de m'accorder

des moments à moi qui me permettront de mieux me sentir au quotidien. D'ailleurs, déjà au tout début de la pratique, les premières pages d'écriture démontrent que je me sentais plus en harmonie avec moi-même. L'extrait suivant aborde cet aspect :

Pour l'instant, j'écoute plus mon corps et mon rythme et ça me convient. À un moment donné, il faut savoir se respecter aussi et prendre des moyens pour ralentir... Alors, il s'agira de trouver un équilibre dans tout ça... et de revoir mes priorités. Pour l'instant, je fais de mon mieux!  
(Journal de bord, 23 mai 2012)

De plus, je suis certaine que le temps est nécessaire afin de récolter ce que l'expérimentation apporte. C'est-à-dire qu'une fréquente pratique permet d'apprivoiser les émotions et de pouvoir être en relation avec soi-même. Cela se poursuit par la suite, même lorsque celle-ci est terminée. Maintenant que nous avons fait le point sur les transformations intérieures vécues au cœur des activités créatives, il devient important de souligner l'évolution de ma compréhension du concept de créativité. Des liens intéressants avec les propos antérieurs seront émis.

### **3.4 L'évolution de ma compréhension du concept de créativité**

Il faut d'abord spécifier d'où je pars pour mieux saisir l'ampleur des transformations qui ont été vécues. D'abord, dans la réflexion du 10 septembre 2011 je proposais une compréhension du concept de créativité au tout début du projet de recherche, avant les lectures des différents ouvrages. Au tout début de la rédaction, il est possible de constater que je ne me sentais pas créative et que la créativité restait un concept consacré à ceux qui sont doués en arts plastiques. À ce moment-là, la créativité me semblait réservée aux autres et je la voyais comme une qualité attribuable à ceux qui ont des habiletés en dessin et en peinture. Ceci dit, plusieurs questionnements étaient rattachés à ce concept et je désirais en connaître davantage sur le sujet. Puis, comme la réflexion écrite le 23 mai 2012 en témoigne, cette perception a changé au cœur de la recension des écrits. Quelques mois plus tard, avec la lecture de multiples ouvrages sur le sujet, je découvrais à quel point ce concept est

vaste et large. J'ai pris conscience que tous les individus peuvent être créatifs, qu'il s'agit d'affronter les freins à la créativité et de mettre de l'avant des caractéristiques et des attitudes créatives ! Enfin, j'étais plus informée et cela a influencé grandement ma conception face au sujet. Finalement, c'est au cours de la pratique que la perception de la créativité s'est trouvée revue une fois de plus. Puis, les différents outils créatifs ont permis la découverte de ma créativité.

C'est à partir de la période de pratique, vers le 12 juin 2012, que je peux témoigner d'une transformation intrinsèque. C'est réellement tout le cheminement accompli qui m'a menée à trouver des réponses à ma problématique de recherche et qui aspire à user de divers moyens pour taire cette quête de sens. En fait, la pratique d'activités créatives n'est pas le seul moyen d'arriver à cette fin, mais ce fut pour moi, la meilleure façon d'initier le goût à la libération de ma créativité. À ce moment-là, la perception et la compréhension de ce qui était la créativité était complètement différente de ce qu'elle était avant le projet d'étude. Pour moi, la créativité est dorénavant une façon de vivre le moment présent, d'apprécier ma vie, de réfléchir sur mes intérêts et mes convictions, de donner mes opinions et de m'offrir des temps d'arrêt afin de respecter mon propre rythme. D'ailleurs, plusieurs caractéristiques créatives se sont développées davantage au fil des semaines; à ce stade, l'ouverture, l'autonomie intellectuelle, la capacité d'évaluation de sa production et la fluidité sont des caractéristiques en croissance qui ne tardent pas à prendre de l'ampleur dans mon quotidien (voir annexe D).

### **3.5 Diverses transformations à plusieurs niveaux**

Au fil du temps, je suis allée à la rencontre de la personne créative que je suis et je suis moi-même étonnée de la démarche que j'ai traversée et des changements qui y sont rattachés. Je peux dire que les changements se sont effectués de façon progressive et non linéaire. En d'autres termes, les aller-retour entre ma pratique et le contexte de recherche ont permis d'entrer dans un cheminement particulièrement



dynamique qui peut se qualifier de complexe, c'est-à-dire que plus la recherche avançait, plus les transformations étaient signifiantes dans le contexte où mes besoins changeaient et où mes états d'esprit n'étaient plus les mêmes.

### *3.5.1 Au niveau intellectuel*

Dans un premier temps, il y a eu des transformations au niveau intellectuel. Plus précisément, lors de la recension des écrits, les différentes lectures sont venues répondre à ma soif d'en apprendre davantage sur mon sujet de recherche, la créativité. En m'intéressant catégoriquement au sujet et en m'impliquant généreusement dans l'étude de la créativité, je me suis vue transformée puisque la définition que je me faisais de ce concept était totalement erronée. Aussi, mon ouverture face à la créativité a été rehaussée tandis que mes conceptions ont changé et que j'étais plus portée à essayer de nouvelles choses... C'est donc dire que dans un premier temps, j'ai mieux compris ce qu'est véritablement la créativité et je me suis stabilisé au niveau intellectuel. C'est avec curiosité et précipitation que je suis partie à l'aventure dans ce monde de connaissances pour aller trouver des pistes de réponses à cette quête de sens liée à ma problématique de départ et aux questions spécifiques de recherche.

### *3.5.2 Au niveau personnel*

Dans un deuxième temps, lors de la pratique des activités créatives, les transformations ont été plus intrinsèques, c'est-à-dire que j'ai pris connaissance de ma créativité, telle que les auteurs la décrivent. Je suis donc allée à la rencontre de mon essence profonde, de mes talents, de mes goûts, de mes idéaux à travers chacun de mes gestes, de mes paroles et de mes actions. Ce fut particulier de me découvrir comme personne et de voir à quel point il y a tant à découvrir et à apprivoiser en nous-mêmes.

### 3.5.3 *Au niveau professionnel*

Enfin, dans un troisième temps, lorsque je suis parvenue à me détacher de ma pratique, je suis devenue plus encline à ce qui m'entoure. Il a alors été question de transfert, à l'extérieur de ma propre personne. À ce stade-là, c'est toute ma vision des choses qui a été considérablement modifiée, précisément celle du réseau éducatif... C'est-à-dire que j'ai eu beaucoup de questionnements et d'incompréhension face aux choix que font les établissements éducatifs. Plusieurs remises en question quant à mon désir de poursuivre dans le milieu de l'enseignement se sont présentées. Avec toutes mes nouvelles connaissances sur la créativité et ayant moi-même pris conscience de la mienne, je me rendais compte de mes aspirations et je saisisais maintenant pourquoi je me sentais brimée au départ, par des cadres conformistes. Tout s'expliquait alors et j'en suis venue à vouloir reconstruire les réseaux de l'éducation; un peu comme si ceux qui existent ne me convenaient plus, un peu comme si le milieu dans lequel je travaille ne me convenait plus... Des prises de conscience sérieuses, émouvantes et réfléchies gravitaient dans mon esprit puisque je réalisais enfin, après plus d'une année plongée au cœur d'une recherche sur la créativité que mon milieu de travail est l'une des causes à ma problématique de départ. Et pour être honnête et intègre, j'ai eu l'impression que le cheminement inattendu ne fait que commencer... Je me demandais comment gérer tout cela, je me questionnais sur ce que je pouvais faire, à savoir si je réussirais à m'épanouir en enseignement, car il m'est apparu évident que ce n'est pas entièrement satisfaisant pour moi.

Suite à cette pratique, j'ai maintenant plusieurs nouvelles convictions et valeurs, mes croyances sont différentes de ce qu'elles étaient et je souhaite dorénavant bien des changements... J'aimerais fonder une école où les enfants ne seraient pas classés selon leur âge, mais où ils partageraient réellement leurs connaissances entre eux, où l'on évaluerait les enfants autrement que par des examens traditionnels insignifiants, où les connaissances enseignées iraient bien au-delà de



celles qui sont inutiles et parfois absurdes, où les élèves se prépareraient véritablement à devenir les citoyens de demain en devenant aptes à réfléchir et à s'adapter, où les enseignants interviendraient concrètement en prônant des valeurs de coopération et d'ouverture. Mon but n'étant pas ici de dénigrer ce qui se vit dans les écoles, car je sais que les enseignants et les directions donnent le meilleur d'eux-mêmes, selon ce qu'ils croient bon. Seulement, maintenant, avec le cheminement parcouru, je suis en mesure d'exprimer que par certaines interventions ou actions, nous n'allons pas toujours dans le sens de ce que nous véhiculons. Je ne vois plus l'école de la même façon, je trouve que l'on a tendance à restreindre et à étouffer les enfants et les enseignants par des exigences qui ne sont pas toujours justifiées. Aussi, je me rends compte que dans certains milieux les enseignants ne sont pas écoutés et entendus. Par exemple, dans ma propre école, sans accuser mon milieu, je trouve que je dois faire ma place et parfois, à contre-courant. Ce n'est pas évident d'avoir des opinions différentes et qui ne font pas l'unanimité ... et c'est encore plus difficile de se taire (ou de s'exprimer en vain).

Bref, mes connaissances, ma curiosité et mes idées à l'égard de l'éducation se sont développées et j'ai maintenant mes propres opinions. J'en suis à être beaucoup plus critique face à ce qui se passe dans mon milieu, je cherche davantage les raisons de mes actions, je veux comprendre ce qui est fait dans mon école et pourquoi nous adoptons telle ou telle façon de faire... Parfois, cela me cause des incompréhensions ou un sentiment de déception ou d'insatisfaction. Je me sens souvent bien impuissante face à ce que je vis. Ma quête de créativité s'est transformée en une quête de questionnements sur les paradigmes en éducation. Maintenant que je suis moi-même plus créative et soucieuse de cet aspect, je ne suis plus à la recherche de ma propre créativité mais bien à la recherche de la place que la créativité occupe concrètement au sein de mon école, comment elle se traduit ou ne se traduit pas, et comment elle émerge dans les réseaux éducatifs du monde entier.

D'autres parts, malgré la rigidité de mon milieu, il serait une erreur d'accuser mon milieu scolaire comme seul frein à ma créativité. C'est-à-dire que je dois réussir à intégrer mes idéologies dans l'immédiat et à réinvestir mes connaissances sans quitter le milieu. Je dois m'approprier les connaissances acquises et les réinvestir auprès de mes élèves. Dans mon local de classe, je suis responsable de ma créativité, je dois mettre en œuvre des activités qui favorisent la construction des liens entre les connaissances et dans mon école, je peux trouver des enseignants modèles d'inspiration. Et j'arrive à la question suivante : est-ce que la créativité s'enseigne? Je crois que oui, directement par les comportements que j'adopte auprès de mes élèves, en travaillant avec eux des méthodes efficaces menant au développement de leur cognition, car pour fonder un enseignement axé sur la créativité, il est nécessaire de savoir exactement ce qu'est la créativité, de savoir que celle-ci se développe par l'émotion, qu'elle se nourrit et s'alimente de connaissances et qu'elle émerge de questionnements et de remises en cause. J'observe l'impossibilité d'enseigner l'acte créateur en tant que tel comme un savoir. Le rôle de l'enseignant se confine, dès lors, à la mise en place de situations pédagogiques pouvant favoriser son émergence.

En résumé, à ce jour, je voyage à travers mes réflexions et mes constats. J'en suis à assimiler tout cela et à spéculer sur la façon d'incorporer le tout cela dans ma classe, dans mon école, dans ma vie. Est-ce possible? Oui. Est-ce facile? Non. D'abord, parce qu'il faut extrêmement bien se connaître pour savoir où sont nos propres limites et parce qu'une fois que nous y sommes, que nous savons ce que nous voulons et ce à quoi nous aspirons, des collègues ou la direction de l'école peuvent venir s'interposer entre nous et nos idéaux. Le sentiment d'impuissance lié à toute cette démarche devient présent à nouveau et il faut, encore une fois, vivre avec les restrictions que le milieu amène.

En conclusion, toute la démarche aura permis une évolution majeure quant à ma propre compréhension du concept de créativité. L'annexe E présente une figure qui met en évidence les différents acquis depuis le tout début du projet de recherche.

#### 4. SYNTHÈSE : LES RETOMBÉES POSITIVES

Dans le cadre de référence, plusieurs bienfaits en lien avec le développement de ma créativité ont été présentés. Cameron (2006), Jobin (2010) et Poirier (2011) ont établi des liens entre la créativité et la santé physique et mentale et l'estime de soi. Les propos de plusieurs auteurs ont aussi été mis de l'avant pour exposer les freins à la créativité (Cameron, 2006; Clavel, 2011; Corneau, 2007; Labrie, 2011; Martinez, 2011; Paris, 2011; Poirier 2011; Rouillard, 2004; St-Denis, 2011). Ces auteurs parlent, entre autres, du contexte social, des jugements, de l'autorité, de l'éducation scolaire, des peurs, du stress, des paradigmes, des mauvaises conditions psychologiques ou matérielles, d'un horaire surchargé qui font partie intégrante de la vie des humains et qui diminuent la créativité. À la lumière de ce qui précède, voici ce qui ressort de la pratique, à titre de retombées positives.

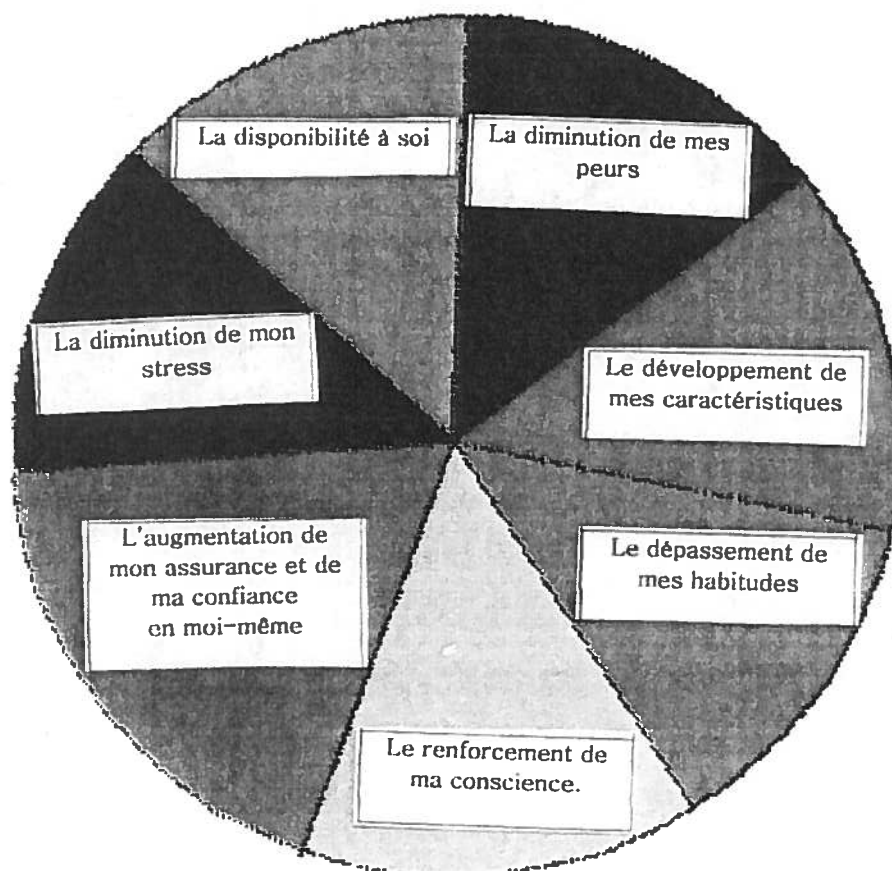


Figure 16 : Les retombées positives

Rappelons que, lors de la réalisation des activités créatives du canevas, j'ai dû inévitablement faire face à certains freins, c'est-à-dire que quelques activités ont provoqué des prises de conscience sur mes propres freins à la créativité, ceux avec lesquelles je vis au quotidien et qui me caractérisent. Cela s'explique par le fait qu'à travers le développement de la créativité, je me suis découvert comme individu et je me suis engagée à rehausser sa connaissance de lui-même, avec toutes les caractéristiques qui lui sont propres. La figure précédente expose clairement sept retombées positives liées au développement du potentiel créatif. L'augmentation de l'assurance et de la confiance en soi, la diminution du stress, la diminution des peurs, la disponibilité à soi, le dépassement des habitudes, le développement de caractéristiques créatives et le renforcement de la conscience sont toutes des retombées pouvant être directement associées à la découverte et à la conscientisation de la créativité d'une enseignante. Cela dit, chacune d'entre elles sera passée en revue plus en détail dans la section suivante, et ce, dans le but de faire comprendre de quelle façon la créativité peut émerger suite à la conscientisation de celle-ci.

#### **4.1 Le développement de mes caractéristiques en tant que personne créative**

Dans le cadre de référence, il a été question que chaque individu puisse libérer et accroître sa créativité (Poirier, 2011). Plus spécifiquement, les propos de Rouillard (2004) ont été soulevés afin de faire état des diverses caractéristiques créatives passibles d'être développées. Maintenant que la pratique a été menée à terme, les caractéristiques que j'ai moi-même développées seront spécifiées. Pour ma part, la caractéristique créative qui s'est davantage déployée est celle de l'autonomie intellectuelle puisque je suis davantage capable de penser par moi-même et de ne pas avoir besoin du regard ou de la confirmation des autres. En fait, les caractéristiques reliées du bloc « centre interne d'évaluation » ont toutes été touchées. Je suis satisfaite et fière du cheminement parcouru à ce niveau pour tous les changements qui ont émergé de cette expérience. Parmi tout ce qui a été énoncé précédemment en

termes de changements, plusieurs caractéristiques ont été travaillées et développées par les diverses activités créatives pratiquées. Par exemple, ma curiosité et mon ouverture sont des caractéristiques que je possédais déjà avant la pratique, mais depuis l'expérience, elles m'aident dorénavant à mieux saisir ce qui est dans mon intérêt. Concrètement, j'ai développé un grand intérêt pour la lecture d'ouvrages et de documents en lien avec la pédagogie. Je m'intéresse fortement aux programmes éducatifs qui se vivent à travers le monde et je me renseigne sur le témoignage de gens importants dans le milieu de l'enseignement. En lien avec ma profession, cela m'a fait grandir, m'a ouvert à ce qui se passe ici et ailleurs et m'a aidé à comprendre mes choix comme enseignante, mais aussi ceux de mon école, ceux de la société et ceux des réseaux éducatifs. Alors, d'une part, ma curiosité et mon ouverture sont maintenant des caractéristiques qui sont utiles pour renforcer mes pratiques et mes convictions pédagogiques, maintenant justifiées et plus solides.

Ensuite, en ce qui concerne les caractéristiques reliées au bloc « fluidité conceptuelle », la fluidité et la capacité d'abstraction ont été particulièrement travaillées par l'entremise des exercices de fluidité et d'abstraction expliquées précédemment. Évidemment, cela fait en sorte que j'ai été davantage attentive au jeu des enfants, à leurs gestes, à leurs idées et je planifie maintenant des périodes où ils sont capables de créer à leur guise afin d'alimenter leurs attitudes créatives. Par exemple, lors des jeux libres, j'ai constaté à quel point les enfants sont imaginatifs; et je n'intervenais pas lorsqu'ils utilisent des objets pour leur donner une autre fonction. Les enfants possèdent déjà de belles capacités d'abstraction et de fluidité à cet âge et il est possible d'encourager cela leur permettant de résoudre des conflits, de trouver des solutions, de s'exprimer, d'avoir confiance en eux, en les amenant à explorer et à trouver sans cesse de nouvelles idées. De plus, je suis maintenant plus sensible à l'importance de mettre du matériel diversifié et en quantité suffisante à la disposition des enfants et de leur offrir suffisamment de temps pour qu'ils explorent les objets au maximum. La mise en pratique d'activité créative a donc permis le développement de



caractéristiques créatives amenant ainsi de nouvelles façons d'observer et d'intervenir auprès de mes élèves.

## **4.2 La diminution de mes peurs**

Je dirais que l'écriture a agi directement sur les freins d'ordre affectif puisqu'elle m'a permis de réfléchir sur mes peurs, mes attitudes et mes façons d'être face à l'autorité et à autrui. Bref, l'écriture m'a donné accès à une position que je me donne dans la vie courante et m'a permis de considérer les avantages et les désavantages que celle-ci amène. Par exemple, lors de réflexions, je pus penser à ce que je vivais avec mes collègues, ma direction ou mon conjoint. Je pus aussi voir à quel point mes peurs sont présentes dans mes pensées. Dans mon cas, la peur de ne pas pouvoir avoir d'enfant ou la peur de l'épuisement prenait beaucoup de place dans ma tête. Grâce au cheminement effectué, j'arrive maintenant à mirer mes freins et à les apprivoiser. D'ailleurs, je me suis rendue compte que tout est une question de choix. Je choisisais de faire de la place à ces peurs et de leur accorder de l'importance. Dorénavant, plusieurs peurs ont été analysées! J'ai constaté que je faisais parfois les choses par peur de déplaire ou de décevoir. Maintenant, je ne me soucie plus de ce que les gens peuvent penser. Je suis plus indépendante et plus libre. J'avais aussi très peur de la mort. Il y a quelques années, j'ai vendu ma moto, car mon conjoint avait été témoin d'un très grave accident. Poirier (2011) mentionne que plusieurs de nos peurs sont l'expression d'angoisses existentielles les plus inconscientes et j'ai pu constater que cela est vrai et qu'il est possible de se défaire de nos peurs en réduisant l'emprise que celles-ci s'autorisent à prendre. Il est donc question de leur laisser moins d'espace et de les éteindre. Suite à la pratique de cette recherche, j'ai justement décidé d'aller au-delà de cette peur et de m'acheter une moto à nouveau. Je considère maintenant que ma tête, mon cœur et mon corps me guident vers ce qui est bon pour moi et je fais confiance à la vie. En étant plus présente à mes peurs, je suis dorénavant plus attentive aux peurs de mes élèves.

Puisque les activités créatives mises en pratique m'ont permis de comprendre mes peurs, elles ont diminué et j'arrive à être plus près de celles d'autrui.

#### **4.3 L'augmentation de mon assurance et de ma confiance en moi-même**

L'écriture est venue soulever plusieurs aspects sur lesquels j'ai pu travailler. Je me suis construite à travers mes propres idées, et non à partir de celles des autres. En fait, l'écriture a permis une prise de contact directe avec ma propre conscience. Les freins reliés au contexte social (sentiment de liberté) et au conformisme (exigences) sont donc des aspects qui ont été touchés par l'entremise de l'écriture, car je prends dorénavant ma place et je décide moi-même de ce que j'ai envie de faire. Par exemple, dans mon milieu de travail, j'ai fait des demandes à la direction et je suis maintenant capable de défendre mes convictions et mes choix. Et comme enseignante, je m'affirmais davantage, je suis devenue plus à l'aise devant les élèves, je me sentais professionnelle et je moins nerveuse à l'égard des imprévus. Je me levais le matin avec l'impression d'être plus solide; enracinée et ancrée. Ma posture dégageait aussi plus d'assurance. Je ne me gênaï plus pour défendre mes intérêts et je ne me restreignais plus dans mes opinions. Cela se traduisait par une bonne gestion de classe, des rencontres fructueuses avec les parents, des réunions plus agréables avec mes collègues. Je remarquais que les élèves étaient plus à l'écoute, qu'ils étaient heureux avec moi et qu'ils avaient le goût de venir à l'école.

Bref, depuis la mise en pratique des activités créatives, je trouve un sens à mon emploi et je sais maintenant ce que j'apporte comme enseignante titulaire, je sais ce avec quoi j'arrive et pourquoi je suis importante dans mon milieu. Je me définis dans le cadre de mon travail et j'affirme sans prétention que je suis une bonne enseignante. Corneau (2007), Gosselin (2011), St-Denis (2011) et Labrie (2011) utilisent le terme de «juge intérieur» lorsque l'appréhension du regard des autres et de leurs propres attentes devient assez vive. Étant consciente de cela, j'ai décidé de ne pas laisser de place à la pression provoquée par les autres et par moi-même et j'ai



ainsi choisi de suspendre les jugements pour mieux accueillir mes idées et ainsi surmonter mes conflits intérieurs. Pour reprendre les propos de Corneau (2007), il était urgent que je fasse l'autopsie de ma personnalité protectrice pour faire éclater mon potentiel créatif c'est-à-dire que pour gagner plus d'assurance, j'ai fait des choix et mis de l'avant des personnages que je n'avais jusque-là jamais exploités. Par le biais de toutes ces démarches, j'ai aussi été appelée à faire des réflexions sur ma perception de l'autorité. Tel que Rouillard (2004) le spécifie, le poids de l'autorité d'une direction nous amène parfois à nous plier à des exigences et à nous conformer à des façons de faire préétablies, ce qui peut inhiber la créativité. J'ai donc fait le point sur le poids de l'autorité dans ma vie professionnelle et j'ai pu comprendre de quelle façon je peux déployer ma créativité malgré celui-ci.

Dans un même ordre d'idées, l'activité « Quand j'aurai 100 ans » présentée précédemment m'a permis de développer mon assurance, car elle m'a donné l'occasion de mettre des mots sur mes objectifs de vie et mes désirs sincères. Cette activité créative m'a permis de voir l'avenir autrement, d'un œil moins apeuré et plus calme et ainsi de poser des gestes concrets pour me rapprocher de mes valeurs et de ce qui me définit. J'ai pris conscience que mes actions ont directement une empreinte sur mon avenir. Plusieurs autres activités sont toutes aussi inspirantes et motivantes. Par exemple, l'activité « La liste de mes rêves » a réveillé en moi une grande part de créativité. Suite à cet atelier, je me suis vue réaliser les trois rêves suivants : celui d'acheter une moto sport, celui de m'inscrire à de partir en voyage et finalement, celui d'aller voir le spectacle de Casse-Noisette. Assurément, tout comme Jobin (2010) le soutient, grâce à ces activités créatives, je me rapproche de qui je suis et ma créativité peut enfin émerger! Les ateliers créatifs ont donc permis des réflexions qui ont changé ma vision des choses et qui ont incité des changements au niveau de mes actions. J'ai donc fait des choix à partir de ce que les activités créatives m'ont inspiré. J'ai, entre autres, décidé de faire plus de place à mes envies et à mes désirs qu'à mes peurs... Finalement, je peux confirmer que des démarches personnelles visant le développement de la créativité touchent inévitablement l'estime de soi.

#### 4.4 La diminution de mon stress

Tel que Clavel (2011) l'indique, le manque d'inspiration peut être causé par un manque de confiance en soi, en notre propre savoir, en nos expériences ou notre vécu. Dans mon cas, le stress directement brimait ma créativité. L'écriture a systématiquement enrayé ce frein d'ordre affectif puisque toute la lourdeur de ce stress était allégée par la libération de celui-ci sur papier. Je suis devenue spectatrice de mon stress et j'ai enfin pu le maîtriser. La maîtrise du stress est donc une des retombées positives qui m'apporte le plus de fierté dans cette expérience de recherche.

L'activité de la lettre fictive, dans laquelle j'ai écrit à mon côté inquiet, m'a permis de m'adresser directement à mon stress et de lui exprimer que je tiens à me débarrasser de lui. Cela permet de voir le stress comme un adversaire, sur lequel il est possible d'avoir du pouvoir. En outre, l'activité «Les personnages» m'a permis de me recadrer, de mettre de l'avant mes personnages les plus braves et intrépides. De plus, l'extrait suivant, du 3 juin, prouve à quel point l'écriture vient apaiser mes angoisses quotidiennes.

*« En tout cas, je suis certaine que quand je vais me relire, je vais me rendre compte que je réfléchis beaucoup trop, que je rumine trop... Comment se fait-il que j'aie toujours le cerveau rempli de questions ?! C'est fatigant à la longue... Déjà, je fais un premier constat...j'ai toujours trop d'idées, mais je n'ai toujours pas de solution face à cette situation! Voilà ! »*

Pour ma part, les activités réalisées dans le contexte de pratique m'ont permis de me libérer, entre autres, d'une angoisse omniprésente. Cela m'a donc donné la chance de faire des pas vers l'avant en ce sens où j'étais en mesure de mieux diriger mon énergie; de l'utiliser pour être plus confiante et moins anxieuse. Je ne sens pas encore que je suis allée au bout de ma créativité dans le sens où la créativité se construit à partir de bases solides. Je sens que, de jour en jour, je me rapproche de

plus en plus de ce que j'aspire, de ce que j'aime et de ce que je veux dégager. Pour ma part, je sais qu'il me reste encore du travail à faire, au quotidien. Toute ma vie, je pourrai davantage être créative... à condition de réussir à me dégager du quotidien qui devient lourd parfois, qui rend les choses invisibles et qui m'éloigne de moi-même! C'est d'ailleurs avec une pratique comme celle de ma recherche que je suis devenue plus attentive à ma propre créativité. Peu importe le vécu d'un individu, je crois que l'expérimentation peut être très enrichissante et valorisante. Dans l'extrait suivant, l'angoisse était bien présente, mais je me rappelle que l'écriture me permettait de prendre une distance face à cette émotion et à me sentir moins opprimée, comme si elle ne m'appartenait plus pendant quelques instants :

*« Ce qu'il faut savoir, c'est que je ne sais pas par où commencer... hier j'ai tellement eu de mal à m'endormir... J'ai beaucoup de choses dans la tête... c'est fou! Je sais bien que tout va finir par se placer, mais pour l'instant, je suis vraiment débordée... complètement ! Des bulletins, un spectacle, un cadeau et une carte de la fête des pères à préparer, des milliers de boîtes à la maison... Des boîtes à l'école...des bulletins... le pire c'est que ce n'est pas si pire... Chaque tâche est réellement faisable ... c'est juste qu'il y a beaucoup beaucoup de tâches, alors je me demande si je vais y arriver. » (Journal de bord, 13 juin 2012)*

Il est à noter que le fait d'écrire ce qui se passe dans la tête me permettait faire émerger mes tracas, d'exprimer mes idées et mes pensées et de les comprendre. Une fois émises sous forme écrite, elles étaient moins pesantes.

#### **4.5 Le dépassement de mes habitudes**

La créativité m'a aussi donné accès à une multitude d'informations qui me concernaient! Il m'a fallu aller au-delà de ce qu'on m'avait appris et j'ai dû sortir de nos cadres et de nos conceptions antérieures. Grâce aux activités créatives réalisées dans le cahier de type « scrapbook », j'ai appris à sortir d'un contexte conforme et à outrepasser mes habitudes. D'abord, j'ai découvert plusieurs formes d'arts, celle des mots, des couleurs, des images... et je m'y suis retrouvée. Les activités créatives ne

m'ont pas demandé de contrôle; j'ai pu laisser tomber les cadres qui régissaient ma vie pour un instant et c'était énergisant! Par exemple, l'activité où je devais me définir sous la forme d'un ustensile m'a permis de me définir de façon concrète, en me déculpabilisant de mes caractéristiques. Il devenait même drôle de remettre mes propres traits à un couteau. L'activité «Le tautogramme» permettait aussi de déroger des normes en écritures et d'aller vers des idées plus marginales.

#### **4.6 La disponibilité à soi**

Plusieurs auteurs ont soulevé le fait que le manque de temps peut être un frein à la créativité (Cameron, 2006; Gosselin, 2011; Paris, 2011; St-Denis, 2011). À la lumière de mes démarches, je peux confirmer que le fait de m'accorder des temps d'arrêt pour me ressourcer et libérer mon esprit a été profitable. Mon horaire était définitivement trop surchargé et provoquait ainsi un sentiment d'essoufflement, ce qui a causé une quête de sens personnelle et professionnelle. Ce projet d'étude m'amène donc à confirmer qu'il est possible de découvrir sa créativité et de la déployer en acceptant de prendre des pauses et en s'offrant des moments de détente et de repos.

Au travers de ma démarche créative, ma capacité d'être plus disponible à moi-même s'est d'abord traduite par une diminution de l'impulsivité, c'est-à-dire que le fait de prendre conscience de ma créativité m'a permis d'accepter un nouveau rythme, un rythme qui m'était propre et que je respectais davantage. Auparavant, je répondais impulsivement aux demandes qu'on me faisait. Je ne prenais pas le temps de réfléchir et je m'embarquais dans plusieurs projets en même temps. Maintenant, je suis plus apte à décliner certaines demandes, car je suis moins impulsive et je vais vers ce qui me rejoint réellement. Je suis devenue plus habile à me questionner sur mes états d'être et à faire des choix qui me conviennent. Cela a eu comme répercussion d'avoir une meilleure énergie, car je faisais des choix sains et qui m'apportaient davantage. En étant plus disponible à moi-même, je me rendais compte

que j'étais plus attentive aux autres. Je percevais mieux leurs joies et leurs difficultés. Que ce soit avec mes proches ou avec mes élèves, mon écoute était plus profonde, car j'étais moins préoccupée intellectuellement par autre chose. Lorsqu'un enfant me parlait, je ne pensais pas à autre chose, j'étais concentrée et intéressée à ce qu'il me racontait. Donc, pour moi, la créativité s'est traduite par une présence cognitive que je me suis d'abord accordée à moi-même et que j'ai ensuite octroyée aux autres.

#### **4.7 Le renforcement de ma conscience**

Une telle expérience a aussi amené des changements au niveau de ma représentation de la réalité et de la perception de ma propre créativité. D'abord, je trouve que celle-ci a permis une pleine conscience pendant l'action, que ce soit par les activités de création ou d'écriture. C'est-à-dire que mon attention était portée sur le moment présent lorsque j'étais en action créative. L'écriture a aussi amené d'autres éléments avantageux, avant et après la pratique. Par exemple, il m'est arrivé à plusieurs moments de réfléchir à ce que j'allais écrire dans mes pages le lendemain ou de mieux saisir un moment du quotidien parce que je savais que celui-ci avait de l'importance. L'écriture me permettait de saisir ce qui justement était important ou non à mes yeux. Plus j'écrivais, plus je devenais alerte à ce qui m'entourait, considérant que je pourrais éventuellement écrire quelques lignes sur cette conversation, ce paysage, cette émotion que j'aurais peut-être laissée à l'écart ou sans attention. C'est un peu comme si j'avais de nouveaux yeux ou de nouvelles oreilles, car tout devenait un potentiel d'écriture.

De plus, il y a aussi au niveau de la mémoire que l'écriture était profitable puisqu'elle m'a permis d'avoir des traces de mes souvenirs de façon constante. J'ai pu conserver mes idées, mes pensées, mon vécu à un endroit fixe et à long terme. Plus précisément, cette façon de libérer ma créativité m'a permis d'enregistrer des souvenirs qui n'auraient été que temporaires. Il y a aussi les constatations que j'ai

faites lors des relectures qui ont été très intéressantes. L'écriture m'a donc donné accès à une conscientisation des pensées avant, pendant et après la pratique. Je retiens donc que l'expérience reliée à l'écriture a définitivement changé ma représentation de la réalité et que par le fait même, elle a entraîné des réflexions sur mes actions futures. La conscience de la personne qui pratique est donc nécessairement très affectée, et ce, positivement.

Personnellement, cette expérience est venue influencer plusieurs aspects de ma vie puisque je n'étais pas métacognitive du tout. Je prenais rarement le temps de réfléchir et de me poser des questions sur mes façons d'être et de faire. Maintenant, je suis en mesure de comprendre mes humeurs, mes interventions et mes interactions. Au niveau personnel et professionnel, cela est très positif. Je retiens qu'il est bon de cogiter sur divers aspects de ma vie courante et de prendre conscience des pensées qui gravitent dans mon intérieur, consciemment ou non, et ce, sur des sujets multiples. Par exemple, en relisant mon journal de bord, je me suis rendue compte que plusieurs éléments sont soulevés; le budget, les tâches à effectuer, les discussions de la journée, des interventions faites auprès d'élèves, le plan des prochaines vacances, les projets à court ou long terme, des souhaits, des peurs, des rêves, etc. Ceci dit, la conscience de l'individu qui développe sa créativité est dorénavant modifiée!

## 5. QUELQUES RECOMMANDATIONS POUR DÉCOUVRIR SA CRÉATIVITÉ

À travers l'expérimentation, plusieurs moyens se sont révélés être efficaces et recommandables pour la personne qui souhaite développer sa créativité. Cette section est empreinte de moyens pour mieux vivre l'expérience et ainsi remédier aux obstacles susceptibles d'être rencontrés.

### **5.1. Accorder de la valeur à la mise en pratique**

Je crois qu'au départ le plus grand obstacle peut être la perception de la pratique, c'est-à-dire la valeur et l'importance qu'on lui accorde. À partir du moment où nous sommes nous-mêmes intéressés par le projet de conscientisation de la créativité, il est plus facile de s'y engager et d'aller puiser dans nos ressources personnelles, nos forces et nos valeurs pour arriver à nos fins. Pour ma part, je me suis vue très motivée, puisque pour moi, la pratique me permettait de faire un pas de plus dans la recherche entamée. Cela dit, c'est avec hâte et enthousiasme que je me suis investie et engagée. L'expérimentation avait beaucoup de valeur, car je voulais atteindre mon objectif, celui de me conscientiser à la créativité par le biais d'activités créatives.

### **5.2 Adopter des attitudes créatives**

Dans le même ordre d'idées, je crois qu'il y a là une grande part de nos caractéristiques qui sont mises en lumière lors d'une telle expérimentation. Pour ma part, il m'est forcé d'admettre que j'ai usé d'une grande détermination. J'ai beaucoup de volonté et d'énergie. La motivation, la discipline, la curiosité et l'ouverture sont toutes des caractéristiques que je possède et qui favorisent grandement la réussite de l'expérience et l'atteinte des objectifs fixés. Donc, plusieurs traits de ma personnalité sont favorables à l'expérience et m'ont aidé à surmonter les défis que celle-ci proposait.

### **5.3 S'ouvrir à soi et balayer le juge intérieur**

Pour désamorcer les difficultés que l'expérience apporte, je retiens qu'il est aussi primordial d'être honnête envers soi-même tout au long des activités. Je pense que l'individu qui s'engage dans ce projet se doit d'être loyal et de s'y abandonner complètement. Il faut donc trouver un équilibre là où certains freins à la créativité peuvent gagner de l'amplitude. Pour ma part, je n'ai pas eu de retenue face à mes émotions et/ou mes réflexions. Il a été facile de me révéler à moi-même. Certes, mon



« juge intérieur » était parfois présent, mais je suis devenue habile à le cerner, à identifier les raisons expliquant sa présence. Je me dis que plus j'étais authentique à moi-même, plus j'approfondissais dans la connaissance de soi. D'ailleurs, l'écriture créative permet une implication personnelle immense et rehausse le processus d'exploration sur divers plans (pensées, personnel, interpersonnel, connaissance de soi). Enfin, toutes les sphères de notre quotidien se retrouvent sous nos yeux, sur papier... Voilà pourquoi il est difficile d'y faire abstraction. À ce moment-ci, je me dis : « Comment faire pour être indifférent à sa propre vie? »

#### **5.4 Respecter son rythme et s'accorder des pauses**

La santé physique et mentale peut aussi être un frein. Pour ma part, ce n'est qu'à la toute fin de l'expérience que j'ai eu des préoccupations venant perturber mon expérimentation (déménagement, accouchement de ma sœur). Tel que les auteurs le mentionnent, il est rare que nous nous sentions inspirés et que nos bonnes idées se manifestent lorsque notre esprit est fatigué. Personnellement, c'est précisément ce qui est arrivé. Avec la fin de l'année et le tournant des vacances, j'ai perdu de la motivation. J'ai eu du mal à accepter ma fatigue et la diminution de ma détermination, mais je me suis rendue compte que je devais respecter mon rythme et mon cycle d'énergie, que cela était normal et essentiel. Tel que mentionné dans le témoignage de Clavel (2011), les pauses sont indispensables pour ressasser les idées, se libérer l'esprit et se mettre en état de recevoir des idées. Cet auteur appelle cela des « périodes d'abstention », c'est-à-dire des périodes au cours desquelles notre esprit est libre de tout « travail mental conscient » (p. 69). C'est exactement ce dont j'ai eu besoin dans ma pratique!

#### **5.5 Se donner de bonnes conditions matérielles**

En ce qui concerne les conditions matérielles, je retiens que s'engager à se donner du temps pour la création est un levier prioritaire à considérer en matière de créativité. Tel que Gosselin (2011) et St-Denis (2011), je me suis imposé un horaire

de travail qui exigeant effort et constance. Je suis fière de mon autodiscipline. J'avais aussi accès à un espace propre, spacieux, bien éclairé et organisé afin de bien répondre à mes besoins. Cela dit, dans mon expérience personnelle, les conditions matérielles étaient parfaites pour activer ma créativité !

## CONCLUSION

Cette recherche avait pour objectif de découvrir ma créativité et d'actualiser mon potentiel créatif dans le but d'améliorer mes pratiques d'enseignement. Les résultats de l'analyse des données révèlent que la tenue d'un journal de bord et que la pratique d'activités créatives ont eu des retombées significatives, notamment en ce qui a trait à sa créativité. Plus spécifiquement, c'est à travers l'écriture que je suis allée à la rencontre de moi-même pour une meilleure relation avec moi-même. Les données révèlent aussi qu'à travers tout le cheminement parcouru, ma créativité s'est traduite par une hausse de ma confiance en moi, par une diminution de mon stress et de mes peurs, par une augmentation de la disponibilité à moi-même et une conscience rehaussée. Plusieurs caractéristiques créatives ont aussi été développées, permettant, entre autres, une plus grande curiosité et ouverture à l'égard de la pédagogie. C'est à travers toutes ces transformations que de nombreuses remises en question ont émergé et que des réflexions profondes m'ont permis de répondre à une quête de sens reliée à la créativité. Je peux donc maintenant faire preuve de créativité de façon consciente et réfléchie pour élaborer mes enseignements tandis que je maîtrise moi-même ce concept. Mes pratiques et mes interventions seront donc teintées de la réalité qui m'habite maintenant.

Cette recherche se révèle pertinente pour le domaine de la pratique professionnelle en enseignement. Elle met en relief le pouvoir de la créativité en éducation. Cela permet de supposer que la conscientisation de la créativité représente un atout intéressant pour des personnes exerçant dans le domaine de l'enseignement. D'une part, parce qu'elle favorise un cheminement personnel important chez l'enseignant et d'autre part, parce qu'elle suscite des pratiques créatives favorisant un meilleur accompagnement des élèves par l'entremise d'interventions développant la métacognition et d'autres caractéristiques créatives. Plus spécifiquement, le développement du potentiel créatif permet de prendre appui pour apprivoiser les enjeux en éducation et permet de prendre connaissance des processus mentaux que les enseignants utilisent afin d'inviter davantage les enfants à utiliser leurs acquis et d'en exploiter de nouveaux. Il importe donc de tenir compte des propres

caractéristiques des enseignants dans le but de faire émerger la créativité chez chaque enfant. D'ailleurs, des recherches futures seraient pertinentes concernant le partage d'informations en lien avec la créativité. Il pourrait être intéressant de faire la comparaison de réseaux éducatifs dans le monde à savoir comment la créativité se manifeste et se vit dans les écoles ou encore de faire le point sur les pratiques créatives en enseignement. Il serait alors possible de répondre aux questions suivantes : quels outils sont à la disposition de l'enseignant pour amener les enfants vers le chemin de la créativité? Comment mettre en œuvre la démarche de création auprès des élèves? Quelles sont les situations (expériences, activités) les plus propices pour l'expérimentation d'une démarche créative? Puisque l'on sait maintenant que le développement du potentiel créatif amène de nombreuses retombées positives, tant personnelles que professionnelles, il serait intéressant de se pencher directement sur des procédés encourageant ce même développement chez d'autres enseignants et également chez les élèves du préscolaire et du primaire.

## RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Association canadienne d'éducation et Fédération canadienne des enseignantes et enseignants (2012). *Enseigner selon nos aspirations - Aujourd'hui et demain. Vision des enseignantes et enseignants à l'égard de l'enseignement et de l'apprentissage dans les écoles publiques du Canada*. Ottawa, Toronto : ACE et FCE.
- Aznar, G. et Ely, S. (2010). *La posture sensible dans le processus de création des idées*. Paris : Éditions Créa Université.
- Barbone, R. (2011). À l'origine du terme *créativité*. *Revue pédagogique Prismes*, 15, 5.
- Baribeau, C. (2005). L'instrumentation dans la collecte de données : le journal de bord du chercheur. *Recherches qualitatives*, 2, 98-114.
- Cameron, J. (2006). *Libérez votre créativité. Osez dire oui à la vie!* Haute-Garonne : Éditions Dangles.
- Clavel, M. (2011). Chemin faisant : une réflexion sur ma démarche de création. In Gosselin, P. et St-Denis, É. (dir.), *Résonances : pour un dialogue entre création et enseignements des arts* (p. 67-83). Montréal : Éditions Gérin.
- Corneau, G. (2007). *Le meilleur de soi*. Montréal : Les éditions de l'homme.
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *La créativité. Psychologie de la découverte et de l'invention*. Paris : Éditions Robert Laffont.
- Deslauriers, A. (2011). La création : un processus de construction de soi. In Gosselin, P. et St-Denis, É. (dir.), *Résonances : pour un dialogue entre création et enseignements des arts* (p. 89-93). Montréal : Éditions Gérin.
- Élie, M. (2011). La création : la mienne et celle des autres. In Gosselin, P. et St-Denis, É. (dir.), *Résonances : pour un dialogue entre création et enseignements des arts* (p. 179-185). Montréal : Éditions Gérin.
- Gosselin, P. (2011). Pour un enseignement des arts éclairé par une pratique réflexive de la création. In Gosselin, P. et St-Denis, É. (dir.), *Résonances : pour un dialogue entre création et enseignements des arts* (p. 45-46). Montréal : Éditions Gérin.
- Jobin, A.-M. (2010). *Le nouveau journal créatif. À la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*. Montréal : Éditeur Le Jour.
- Labrie, M.-P. (2011). Saisir d'invisibles abstractions. In Gosselin, P. et St-Denis, É. (dir.), *Résonances : pour un dialogue entre création et enseignements des arts* (p. 164-165). Montréal : Éditions Gérin.

- Laperrière, A. (2004). L'observation directe. In B. Gauthier (dir.), *Recherche sociale : de la problématique à la collecte des données* (p. 269-291). Sainte-Foy : Presses de l'Université du Québec.
- Larousse (2008). *Larousse de poche*. Paris : Éditions Larousse.
- Leclerc, I. (2008). *Jouez avec vos enfants. Apprendre à s'amuser*. Montréal : Éditions Québecor.
- Legendre, R. (2005). *Dictionnaire actuel de l'éducation*. Montréal : Éditions Guérin.
- Loiselle, J. et Harvey, S. (2007). La recherche développement en éducation : fondements, apports et limites. *Association pour la recherche qualitative*, 27(1), 40-59.
- Magistretti, P. (2011). Les paradoxes de la créativité : vers une re-création. *Revue pédagogique Prismes*, 15, 6-7.
- Martinez, E. (2011). Goûter le plaisir : une réflexion sur le cycle dynamique de création. In Gosselin, P. et St-Denis, É. (dir.), *Résonances : pour un dialogue entre création et enseignements des arts* (p. 115-129). Montréal : Éditions Gérin.
- Paillé, P., Mucchielli, A. (2003). *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*. Paris : Armand Colin.
- Paillé, P. (2007). La méthodologie de recherche dans un contexte de recherche professionnalisante : douze devis méthodologiques exemplaires. *Recherches Qualitatives*, 27(2), 133-151.
- Paré, A. (2003). *Le journal. Instrument d'intégrité personnelle et professionnelle*. Canada : Les Presses de l'Université Laval.
- Paris, P. (2011). De l'importance du temps et de l'engagement de la subjectivité. In Gosselin, P. et St-Denis, É. (dir.), *Résonances : pour un dialogue entre création et enseignements des arts* (p. 137). Montréal : Éditions Guérin.
- Poirier, B. (2011). *La révolution créatrice suivie de 21 idées libératrices pour transformer sa vie et devenir acteur du changement*. France : Éditions Jouvence.
- Raymond, C. et Turcotte, N. (2012). Des pratiques inspirantes pour intégrer la dimension culturelle à l'école. *Éducation et francophonie*, XL(2), 117-138.
- Rey, O. et Feyfant, A. (2012). Vers une éducation plus innovante et créative. *Dossier d'actualité veille et analyses*, 70, 1-20.

Rouillard, S. (2004). *La créativité, concepts de base*. Montréal : Bibliothèque nationale du Québec.

Van der Maren, J.-M. (1999). *La recherche appliquée en pédagogie*. Bruxelles : De Boeck.

Vanhulst, G. (2011). Une identité à créer dans un processus de transformation. *Revue pédagogique Prismes*, 15, 4.



## ANNEXE A

### LE CONCEPT DE LA CRÉATIVITÉ

Auteurs	Définitions de concept (La créativité)
Jobin (2010)	<p>« Pour moi, la créativité est synonyme de vitalité » (p. 40).</p> <p>« [...] On peut définir la créativité comme étant le processus par lequel nous traduisons dans la matière ce que nous avons à l'intérieur. C'est le chemin entre nous et ce qui naît par nos activités » (p. 40).</p> <p>Créativité provient de créatio = action de donner l'existence, amener à la vie quelque chose qui n'existait pas avant notre intervention (p. 40).</p> <p>« La créativité, c'est donc la capacité d'être en contact avec ce qu'il y en nous et de le manifester en formes tangibles dans le monde. C'est notre vitalité qui s'exprime en projets et en créations de toutes sortes » (p. 40).</p>
Poirier (2011),	<p>« La créativité, c'est une série d'attitudes, de comportements et de méthodologies qui lorsqu'ils sont bien utilisés, permettent de trouver des solutions novatrices » (p. 49).</p> <p>« La créativité, c'est décroiser son imaginaire, c'est faire fi des dogmes établis et c'est porter son regard sur les solutions plutôt que sur les problèmes. La créativité nous permet d'imaginer la vie autrement et de dire "oui, c'est possible !" » (p. 47)</p> <p>« Pour un individu, la créativité, c'est plus que de faire de l'art et de l'artisanat. C'est exprimer son essence profonde, ses talents, ses goûts, ses idéaux à travers chacun de ses gestes, de ses paroles et de ses actions » (p. 47).</p>
Csikszentmihalyi (2006)	<p>« La créativité est une forme d'activité mentale qui se produit dans la tête de certaines personnes ». (p. 27) « Rien ne permet de savoir si une idée est nouvelle sinon en référence à certains standards, ni si elle est valable tant qu'elle n'a pas été socialement évaluée. C'est pourquoi la créativité ne naît pas d'un cerveau, mais d'une interaction entre des idées et un contexte socioculturel. Plus que d'un phénomène individuel, il s'agit d'un phénomène systémique ». (p. 37)</p> <p>« J'en suis arrivé à la conclusion que la créativité résulte des interactions d'un système composé de trois éléments : une culture dotée de règles symboliques, une personne qui introduit une nouveauté dans ce domaine symbolique et des experts qui reconnaissent et valident l'innovation. Ils sont tous trois nécessaires pour que naisse une idée, une chose, une découverte</p>

	<p><i>créatrice ». (p. 12)</i></p> <p><i>« Le rôle du créateur ressemble sans doute à celui de l'accidenté de la route. Certaines particularités prédisposent à avoir des accidents – être jeune et de sexe masculin – par exemple -, mais elles ne suffisent pas à expliquer l'accident. Trop d'autres variables entrent en jeu ; l'état de la route et de la circulation, l'autre conducteur, le temps qu'il fait, etc. Les accidents, comme la créativité, sont des propriétés de systèmes et non d'individus ». (p.50)</i></p>
Clavel (2011)	<p><i>« La création permet de me libérer de ces questionnements, sans nécessairement y répondre de façon définitive » (p.71).</i></p> <p><i>De plus, la création permet de me transformer, d'évoluer, de changer mes perceptions. En fait, plusieurs auteurs parlent de la création comme d'un moyen de « réalisation de soi » (Maslow, 1968/1972), « d'actualisation » (Rogers, 1960/1968), de « construction de soi » et « d'éducation de soi » (Valéry, voir Gingars-Audet, 1979) (p. 71).</i></p> <p><i>« La création permet d'éprouver le sentiment de se construire en tant qu'être humain » (p. 79).</i></p>
Élie (2011)	<p><i>« Selon Maslow (1968/1972), il y a trois différents types de créativité : une créativité primaire qui serait davantage reliée à nos émotions, une créativité secondaire reliée à nos pensées rationnelles et une créativité intégrée qui ferait interagir les deux premières. (p. 181).</i></p>
Cameron (2006)	<p><i>« D'une certaine manière, la créativité, c'est comme le sang. De même que le sang est une réalité du corps physique et non pas quelque chose d'inventé, la créativité est une réalité du corps spirituel et non pas quelque chose que l'on doit inventer » (p. 13).</i></p>
Revue pédagogique Article de Roberto Barone (p. 5)	<p><i>« ... désigne la possibilité qu'a un individu, dans les processus de résolution de problèmes, de trouver des relations inédites, de produire de façon relativement courante et souple des idées nouvelles et des solutions originales » (p.5)</i></p> <p><i>Générale : « Attitude que quelqu'un manifeste lorsqu'il rompt avec la façon habituelle de penser. »</i></p> <p><i>Spécifique : « Capacité de l'individu à faire quelque chose, à créer, à produire des idées neuves et réalisables, à combiner et à réorganiser des éléments. »</i></p>
Revue pédagogique Article de Marie Bagi	<p><i>« La créativité est la capacité d'un artiste à imaginer et à réaliser une œuvre, tel un tableau ou telle une sculpture. Toute créativité relève du monde des idées et procède d'une originalité novatrice. » (p. 8)</i></p> <p><i>« Par ailleurs, ce qui pousse l'artiste notamment à créer, c'est son élan intérieur. En effet, il peut être généré par ce que l'artiste voit, entend, sent,</i></p>

(p. 8)	<p><i>ressent ou imagine. »</i></p> <p><i>« En revanche, toute création, selon des critères définis, devrait être désignée comme belle, car elle met en œuvre la réalité et la créativité comme l'expression même de l'être profond de l'artiste. » (p.9)</i></p>
Revue pédagogique Propos de Francesco Biamonte	<p><i>« La créativité, c'est l'aptitude à faire surgir quelque chose qui n'existait pas avant. Même à l'intérieur d'un cadre très défini, peut-être même indispensable, par exemple le sonnet où la créativité du poète peut exploser. » (p.14)</i></p>

## ANNEXE B

### RECOMMANDATIONS POUR DÉVELOPPER LA CRÉATIVITÉ

Notes de lecture de Mihaly Csikszentmihalyi (2006)

« Chaque jour, laissez-vous surprendre par quelque chose. »
« Chaque jour, essayer de surprendre une personne au moins. »
« Notez chaque jour ce qui vous a surpris et comment vous avez surpris les autres. »
« Quand quelque chose éveille votre intérêt, allez plus loin. »
« Tout ce que vous entreprenez, si vous le faites bien, devient un plaisir. »
« Pour ne pas se lasser d'une tâche, il faut en augmenter la complexité. »
« Prenez votre emploi du temps en main. »
« Trouvez les temps de réfléchir et de vous détendre. »
« Organisez votre espace. »
« Sachez ce que vous aimez et ce que vous détestez dans la vie. »
« Commencez à faire davantage de choses que vous aimez. »
« Comblez vos lacunes. »
« Passez régulièrement de l'ouverture à la fermeture. »
« Recherchez la complexité. »
« Trouvez le moyen d'exprimer ce qui vous touche. »
« Examiner le problème sous toutes ses faces. »
« Réfléchissez aux implications du problème. »
« Mettez la solution en pratique. »
« Ayez autant d'idées que possible. »
« Ayez des idées aussi variées que possible. »
« Ayez des idées inattendues. »

## ANNEXE C

### CANEVAS D'EXPÉRIMENTATION

Mois de mai

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
20	21	22	23	24	25	26
	Pages du matin  Méditation  Atelier : Écriture spontanée (Jobin, 2010, p. 86)	Pages du matin  Exercice de fluidité	Pages du matin  Exercice d'abstraction  Réflexion sur les caractéristiques créatives	Pages du matin  Exercice de fluidité  Atelier : La lettre fictive (Jobin, 2010, p. 97)	Pages du matin  Méditation	Pages du matin  Exercice de fluidité
27	28	29	30	31		
Pages du matin	Pages du matin  Exercice de fluidité  Méditation  Atelier : La liste (Jobin, 2010, p. 99)	Pages du matin  Exercice d'abstraction	Pages du matin  Exercice de fluidité  Réflexion sur les freins à la créativité... les peurs, les paradigmes ...	Pages du matin		

## Mois de juin

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
					1	2
					Pages du matin Méditation	Pages du matin Atelier : Le récit de vie, souvenir d'enfance (Jobin, 2010, p.106)
3	4	5	6	7	8	9
Pages du matin  Atelier : Le récit de vie (Jobin, 2010, p. 106)  Exercice d'abstraction	Pages du matin Exercice de fluidité  Réflexion sur mes peurs	Pages du matin  Méditation  Atelier : La métaphore (Jobin, 2010, p. 108)	Pages du matin Exercice de fluidité  Réflexion sur les caractéristiques créatives	Pages du matin  Méditation  Atelier : Les personnages (Jobin, p. 110)	Pages du matin Exercice d'abstraction	Pages du matin  Exercice de fluidité
10	11	12	13	14	15	16
Pages du matin Atelier : Diagramme en colonnes (Jobin, 2010, p. 123)	Pages du matin Méditation  Atelier : Diagramme en cercle (Jobin, 2010, p. 124)	Pages du matin Exercice d'abstraction	Pages du matin Exercice de fluidité  Atelier : Jeu d'écriture Le marathon (Jobin, 2010, p. 126)	Pages du matin  Réflexion sur le juge intérieur	Pages du matin  Méditation	Pages du matin  Atelier : Jeu d'écriture Le tautogramme (Jobin, 2010, p. 126)
17	18	19	20	21	22	23
Pages du matin	Pages du matin  Méditation	Pages du matin  Exercice d'abstraction	Pages du matin  Atelier : Jeu d'écriture Le lipogramme (Jobin, 2010, p. 126)	Pages du matin Méditation	Pages du matin	Pages du matin  Atelier : Le gribouillis (Jobin, 2010, p. 132)
24	25	26	27	28	29	30
Pages du matin  Atelier : La tâche (Jobin, 2010, p. 134)	Pages du matin  Exercice de fluidité	Pages du matin  Exercice de fluidité	Pages du matin  Méditation  Atelier : Les projets (Jobin, 2010, p. 196)	Pages du matin  Exercice d'abstraction	Pages du matin  Méditation	Pages du matin  Atelier : Dessin La porte (Jobin, 2010, p. 138)



## Mois de juillet

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
1	2	3	4	5	6	7
Pages du matin  Atelier : L'art positif (Jobin, 2010, p. 140)	Pages du matin  Méditation  Atelier : Collage spontané et de mots (Jobin, 2010, p. 164)	Pages du Matin  Exercice de fluidité	Pages du matin  Exercice de fluidité	Pages du matin  Méditation	Pages du matin  Exercice d'abstrac- tion	Pages du matin
8	9	10	11	12	13	14
Pages du matin  Atelier : La mission de vie. Qu'est- ce qui me passionne (Jobin, 2010, p. 194)	Pages du matin  Méditation	Pages du matin  Exercice de fluidité	Pages du matin  Exercice d'abstraction	Pages du matin  Méditation  Atelier : La mission de vie, Mon feu (Jobin, 2010, p. 194)	Pages du matin  Exercice de fluidité	Pages du matin

Autres activités à poursuivre ou à utiliser en cas de panne lors des pages du matin :

La santé L'énergie de vie et Mon corps me dit (p. 201)

La sexualité : La sexualité pour moi c'est ... (p. 206,208)

Je pense (p. 214)

Ma tête (p. 216)

Mes peurs et mes désirs (p. 216)

Le plaisir (goûter) (p. 223)

L'inconfort ou la douleur / une sensation, zoom sur le malaise (p. 224)

Le stress Mon stress, La liste, l'art qui apaise (p. 227)

Les émotions agréables (p. 236)

Les émotions désagréables (p. 238)

L'hyperémotivité (p. 240)

Le gel des émotions (p. 243)

La sagesse intérieure (p. 250)

Les états émotionnels difficiles (p. 268 à 278)

Qui suis-je (p. 284)



Où je m'en vais ? (p. 290)

**Source :** Jobin, A.-M. (2010). *Le nouveau journal créatif. À la rencontre de soi par l'écriture, le dessin et le collage*. Montréal : Éditeur Le Jour.

## ANNEXE D

### LES CARACTÉRISTIQUES CRÉATIVES

#### Caractéristiques créatives Bloc : l'ouverture à l'expérience

Caractéristiques	Exemples	Les caractéristiques que je possède déjà.	Les caractéristiques que je veux développer.
<b>L'ouverture à l'expérience</b>	Quelqu'un qui observe les choses, pose des questions, est intéressé, est explorateur, aime enrichir ses expériences, essaie plusieurs choses pour le plaisir d'expérimenter.	X	
La curiosité	Quelqu'un qui se pose des questions du type « Comment ça marche ? » « Pourquoi ça fonctionne comme cela ? » afin d'amasser des données.	X	
La sensibilité aux problèmes	Quelqu'un qui a la capacité de percevoir les problèmes, qui veut améliorer les choses.		
L'intuition	Quelqu'un qui réagit en fonction de ses messages intuitifs, qui est à l'écoute de ses ressentis.		X
L'empathie	Quelqu'un qui a la capacité de se mettre dans la peau de l'autre qui a une grande ouverture.	X	

#### Caractéristiques créatives Bloc : Centre interne d'évaluation

Caractéristiques	Exemples	Les caractéristiques que je possède déjà.	Les caractéristiques que je veux développer.
<b>Centre interne d'évaluation</b>	Être capable de se faire sa propre idée, de prendre des décisions		
L'autonomie intellectuelle	Être capable de penser par soi-même, ne pas avoir besoin du regard ou de la confirmation de l'autre		X
La capacité d'évaluation de sa production	Être capable de décider ou d'évaluer si ce que l'on produit est bon		X
L'originalité	Aimer se distinguer, se creuser les méninges pour trouver une idée plus rare que populaire dans un contexte donné		X
L'individualisme	Faire les choses à sa manière, mettre sa touche personnelle		
Le goût du risque	Évaluer la pertinence des risques de façon juste (risque d'affirmer son individualité, risque d'être jugé, risque de découvrir des aspects inconnus sur soi)	X	

## Caractéristiques créatives Bloc : Fluidité conceptuelle

Caractéristiques	Exemples	Les caractéristiques que je possède déjà.	Les caractéristiques que je veux développer.
<b>Fluidité conceptuelle</b>	Avoir un esprit souple pour jouer avec les idées, les données, les faits, les impressions		
La fluidité	Être capable de produire beaucoup d'idées, de ne pas juger ses idées (quantité)		X
La flexibilité	Être capable d'avoir des idées variées, des points de vue multiples (variété)		X
La capacité de faire des bi-sociations	Être capable de combiner des idées, des objets (exemple : le radio et le réveille-matin)		X
La capacité d'abstraction	« [...] Percevoir des similitudes au niveau de caractéristiques, de contions, etc., entre des phénomènes qui, à première vue, n'ont pas de lien entre eux. » (p. 26)		X
La capacité de synthèse	Percevoir les aspects fondamentaux d'un problème, aller à l'essentiel, laisser tomber les détails, retenir les aspects les plus importants des idées	X	

## Autres caractéristiques créatives

Autres caractéristiques	Exemples	Les caractéristiques que je possède déjà.	Les caractéristiques que je veux développer.
La tolérance à l'ambiguïté	Être capable d'accepter les périodes de doutes et de ne pas savoir précisément vers quoi la démarche nous mène, être à l'aise dans les situations nouvelles et inconnues.		X
La spontanéité	Dire, faire et expérimenter de façon directe, ne pas trop attendre avant de réagir		X
L'adaptabilité	S'adapter à ce qui est disponible, faire avec ce que le milieu offre, rechercher les ressources disponibles et composer avec elles.		X
Le sens de l'humour	Être capable de rire, de ne pas trop prendre les choses au sérieux, ne pas être trop rigide avec soi-même, dégager les côtés positifs		X
La capacité de jouer	Changer les perspectives, poser des questions, essayer de nouvelles approches, ne pas chercher la perfection.		X

## ANNEXE E

### FIGURE DU CHEMINEMENT PARCOURU



## ANNEXE F

### RÉFLEXIONS SUR LE CONCEPT DE CRÉATIVITÉ

Réflexion du 10 septembre 2011

« D’abord, en ce qui concerne la créativité, il faut savoir que je crois que ce concept est directement lié à l’art. Alors, je ne suis probablement pas créative du tout puisque mes capacités artistiques ne sont vraiment pas développées. C’est-à-dire que je ne suis pas douée pour ce qui touche la peinture, le coloriage, le dessin... ou toute autre forme de laisser-aller sur papier. Par contre, j’aime beaucoup la musique et la danse. Cela me permet de me sentir bien, de me laisser emporter dans un paisible état et de me dégager du quotidien. Toutefois, je ne joue d’aucun instrument. J’associe les musiciens à des personnes étant très créatives... Ils ont la patience et l’attirance des sons et des notes, ils sont capables de lire des notes et de créer des mélodies, des rythmes. Pas moi ! Il y a aussi les écrivains. Eux, ils ont une grande imagination. Pour écrire des histoires qui ont du sens, trouver des intrigues captivantes et des idées qui font toute la différence. Moi, j’aime écrire, mais seulement lorsqu’il n’y a rien de trop complexe à inventer. Bref, j’associe la créativité à des domaines particuliers. Tout compte fait, je me questionne sur les personnes qui sont créatives à savoir pourquoi elles le sont et pourquoi moi, je n’ai pas cette tendance à être habile dans la créativité artistique. Plus précisément, je me demande comment la créativité peut s’exprimer et pourquoi elle semble s’exprimer facilement chez les personnes dotées d’une grande capacité dans les arts plastiques. Je côtoie des personnes créatives et celles-ci sont capables d’avoir beaucoup d’idées, des idées différentes de celles qui seraient nommées par la majorité des gens. En ce qui me concerne personnellement, je ne me perçois pas comme étant originale dans mes idées ou marginales. J’ai tendance à emprunter des chemins déjà défrichés pour être plus efficace et confortable. Mais cela reste un point de vue personnel. Toute perception n’est-elle pas relative ? Bref, il n’en reste pas moins que je ne me sens pas en mesure d’associer la créativité à ma personnalité. J’espère que mes lectures pourront expliquer mon sentiment et ainsi venir répondre à mes interrogations en lien avec la créativité. »

Réflexion écrite le 23 mai 2012 :

« Je me rends compte que ma perception de la créativité était en partie fausse. D’abord, à ma grande surprise, j’ai appris que tous les êtres vivants ont un potentiel créatif. Donc, je suis moi-même créative. Ensuite, ma recension des écrits me permet de faire état des caractéristiques créatives. J’ai cru bon préciser celles que je possède déjà (en jaune). Étonnamment, je possède déjà plusieurs caractéristiques, soit l’ouverture à l’expérience, l’empathie, le goût du risque, la capacité de synthèses, la tolérance à l’ambiguïté, la

spontanéité, l'adaptabilité, le sens de l'humour et la capacité de jouer. Les caractéristiques créatives que je possède déjà sont réparties dans plusieurs blocs. Je réalise donc que je ne suis donc pas totalement détachée de la créativité en ce sens où je prends conscience des caractéristiques déjà présentes dans ma personnalité. Certes, pour mieux répondre à mes objectifs de recherche, il demeure important de cibler les caractéristiques créatives que je tiens à développer (en rose). Les caractéristiques créatives que je désire développer par l'entremise des outils créatifs retenus sont les suivantes : l'autonomie intellectuelle, la capacité d'évaluation de sa production, l'originalité, la fluidité, la flexibilité, la capacité de faire des bi-sociations et la capacité d'abstraction<sup>11</sup>»

Réflexion écrite le 12 juin 2012 :

« Ma perception de la créativité change encore plus. Avec les lectures, j'avais déjà commencé à saisir que la créativité n'a rien à voir avec la manière de tenir un pinceau et la manière d'être particulièrement douée en arts. Avec la pratique, je ressens ce que c'est, la créativité. La créativité, pour moi, c'est faire place à notre esprit, à nos pensées. C'est être habile à "focuser" sur ce qui se passe dans le présent et c'est aussi gérer nos émotions pour mieux se sentir. Être créatif, c'est être disponible pour soi et ainsi mieux percevoir ce qui nous entoure. C'est se porter attention à soi-même! Bref, la créativité est devenue, pour moi, une manière de vivre, une façon de mieux regarder et d'entendre les choses, un peu comme si chaque jour était le dernier. Au fait, c'est aussi d'être ouvert et d'avoir des attitudes propices au bonheur! Être créatif, c'est avoir une conscience de soi, de ce que l'on vaut, de ce que l'on veut et c'est de faire de sorte qu'on se rapproche chaque jour de qui l'on est réellement.. Être créatif, ce n'est pas toujours facile, mais c'est payant! »

---

<sup>11</sup> Il est possible de consulter l'annexe D pour constater les caractéristiques ciblées.